

Wat kun je doen bij blaas- en darmklachten na gynaecologische kanker

Workshop Olijfdag, zaterdag 3 oktober 2026

Wat is het doel van vanmiddag?

- Klachten herkennen
 - Welke blaas- en darmklachten kunnen na behandeling voorkomen?
- Klachten begrijpen
 - Waar kunnen ze vandaan komen?
- Zelfzorg
 - Praktische tips over wat je zelf kan doen
- Wanneer en waar hulp zoeken?
 - Welke behandelingen en zorgverleners kunnen helpen?

NB. Ervaringen en vragen zijn gedurende de hele workshop welkom!

Wie zijn wij?

- **Henrike Westerveld**
 - Radiotherapeut-oncoloog
Aandachtsgebied gynaecologische en urologische kanker
 - Erasmus Medisch Centrum
- **Sezen Kutluyer**
 - Verpleegkundig Specialist, Radiotherapie
Aandachtsgebied gynaecologische kanker
 - Erasmus Medisch Centrum

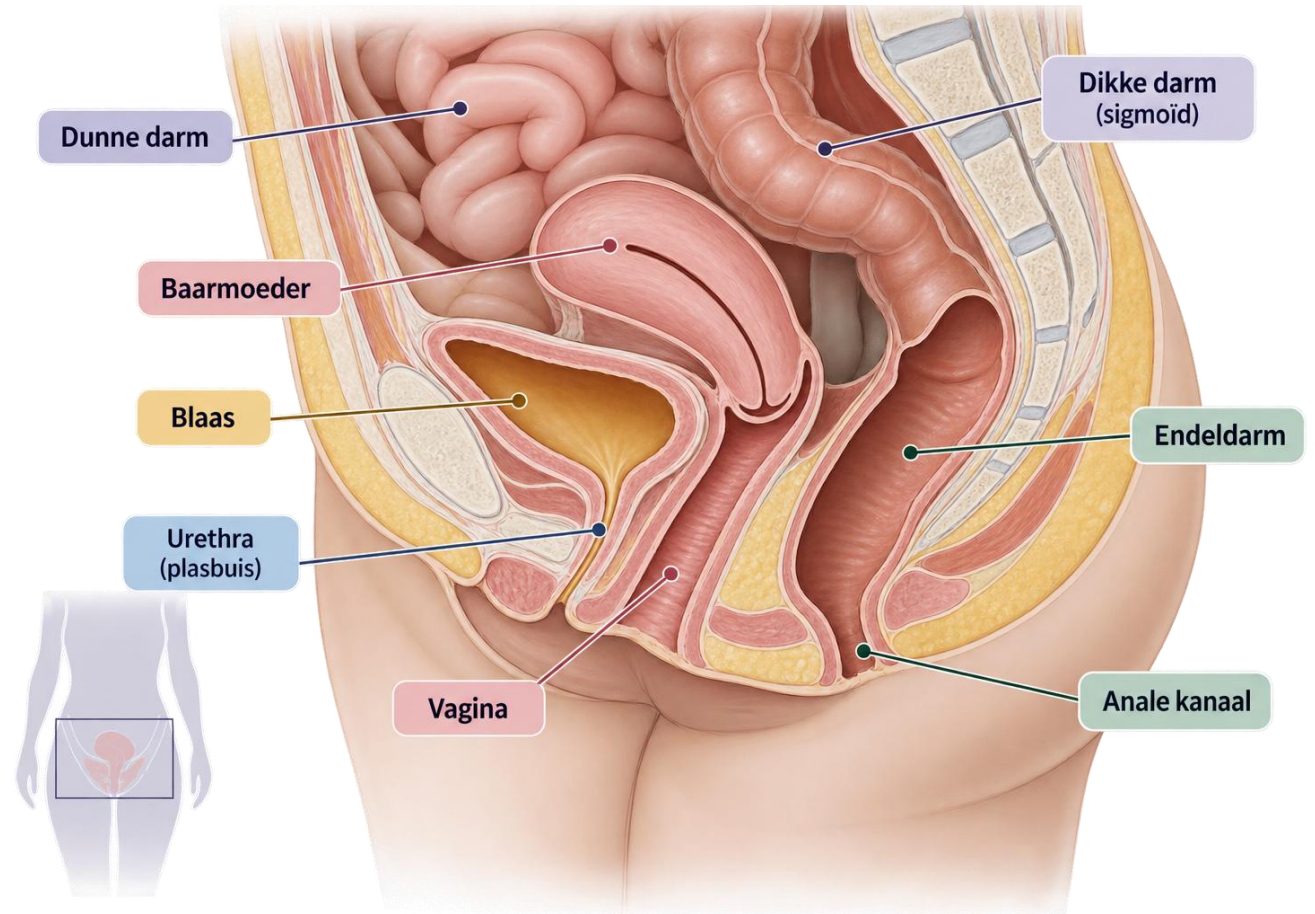
Wie bent u?

- Ga naar www.menti.com
- Vul de code in: **6820 6072**
- Of scan de QR-code



Waarom kunnen blaas- en darmklachten ontstaan?

- Organen liggen dicht bij elkaar in het bekken
- Een behandeling kan daardoor ook invloed hebben op omliggende organen en weefsels
- Er zijn verschillende vormen van kanker behandeling, namelijk:
 - Chirurgie
 - Radiotherapie (bestraling)
 - Chemotherapie
 - Immuno & doelgerichte therapie
- Des te meer soorten behandelingen, des te meer bijwerkingen/klachten



Chirurgie

- Een operatie kan invloed hebben op:

Anatomie



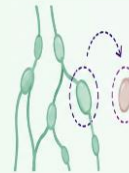
Organen worden verwijderd of krijgen een andere positie.

Zenuwen & bekkenbodem



Kan invloed hebben op blaas- en darmfunctie.

Lymfebanen



Verwijderen of beschadigen van lymfeklieren kan bijdragen aan lymfoedeem.

Littekenweefsel & verklevingen



Kunnen ook na de operatie klachten geven.

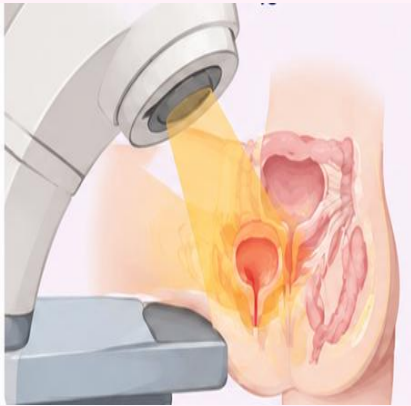
- Steeds meer aandacht voor het beperken van blijvende schade, door:
 - Minimaal invasieve ingrepen; laparoscopisch/robot-geassisteerd waar mogelijk
 - Zenuw-/orgaan sparend
 - Schildwachtprocedure (niet alle lymfeklieren worden verwijderd)

Radiotherapie (bestraling)

- De tumor behandelen, terwijl blaas en darmen dichtbij liggen

1 Bestraling

De tumor krijgt straling.
Ook omliggend gezond weefsel kan een deel van de dosis meekrijgen.



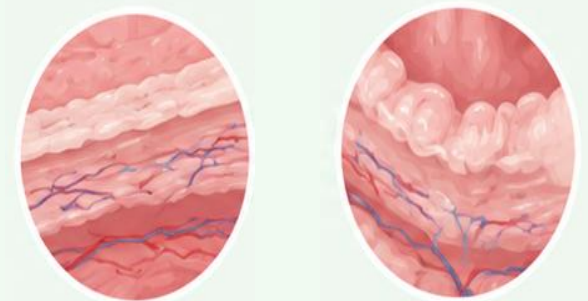
2 Reactie van het weefsel

Blaas en darm kunnen tijdelijk geïrriteerd raken.
Dit kan klachten geven tijdens of kort na de behandeling.



3 Veranderingen op langere termijn

Bij een deel van de mensen kunnen later veranderingen ontstaan in bijvoorbeeld slijmvlies, bloedvaatjes en elasticiteit van het weefsel.



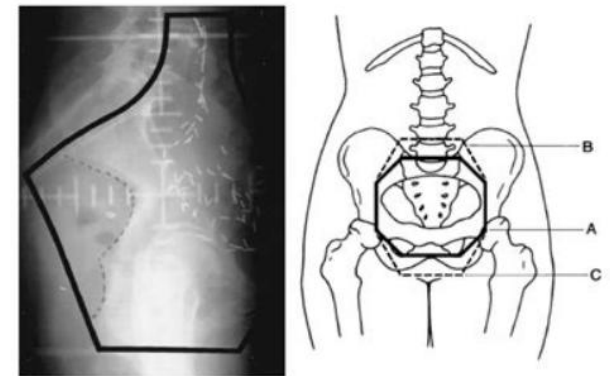
- Klachten kunnen tijdens de behandeling ontstaan, maar soms ook maanden of jaren later

Radiotherapie, steeds nauwkeuriger

- Doel: de tumor hoge dosis geven en gezond weefsel zo veel mogelijk ontzien.

- Vroeger

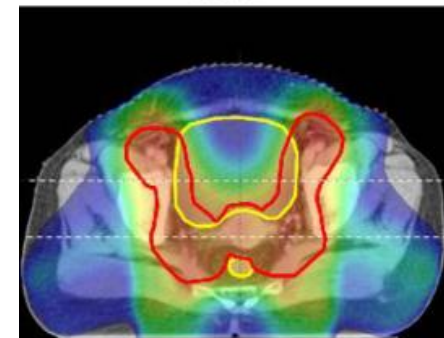
- Minder beeldvorming voor en tijdens de behandeling
- Minder nauwkeurig, onzekerheidsmarges nodig
- Meer gezond weefsel krijgt hoge dosis → meer bijwerkingen



IMRT

- Nu

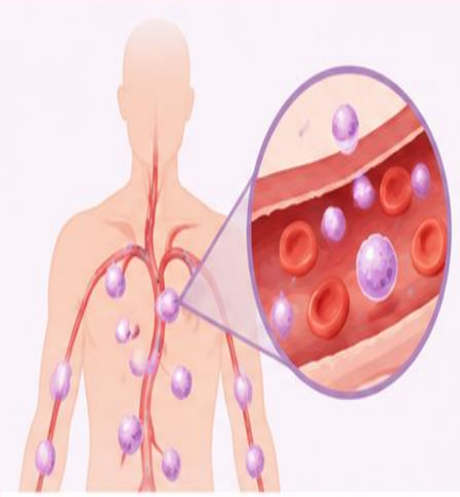
- Beeldvorming met CT & MRI voor en tijdens behandeling
- Nauwkeuriger bestralen
- Aanpassen aan positie tumor en organen (online adaptief)
- Gezonde organen krijgen lagere dosis → minder bijwerkingen



Chemotherapie

1 Systemische behandeling

Chemotherapie komt via het bloed door het hele lichaam en bereikt zo tumorcellen, maar ook gezonde, snel delende cellen.



2 Mogelijke bijwerkingen

Chemotherapie kan tijdelijke klachten geven, zoals:



Misselijkheid



Diarree



Verminderde eetlust



Vermoeidheid

3 Herstel na de behandeling

Klachten zijn meestal tijdelijk, maar kunnen invloed hebben op voeding, conditie en het herstel na de behandeling.

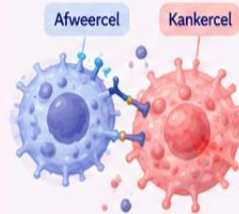


Immunotherapie & doelgerichte therapie

1 Hoe werkt het?

Immunotherapie

Activeert het afweersysteem om kankercellen te herkennen en aan te vallen.



Doelgerichte therapie

Werkt op specifieke eigenschappen van de tumorcel, zoals bepaalde groeisignalen of eiwitten.



2 Mogelijke bijwerkingen

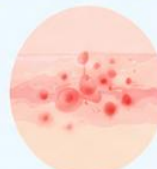
Ook gezonde organen en weefsels kunnen reageren, omdat het afweersysteem geactiveerd wordt.



Darmklachten
(diarree, buikpijn,
ontsteking van de darm)



Blaasklachten
(ontsteking, irritatie)
(mogelijk, maar minder vaak)



Huidklachten
(uitslag, jeuk)



Hormonale klachten
(bijv. schildklier)

3 Belangrijk om te weten



Klachten kunnen op elk moment tijdens de behandeling ontstaan, maar soms ook later of na het stoppen van de therapie.



Nieuwe of duidelijk toenemende klachten? Bespreek dit tijdig met uw behandelteam.



Bijwerkingen zijn meestal goed te behandelen wanneer ze op tijd worden herkend.

Welke darmklachten na behandeling?

- Ga naar www.menti.com
- Vul de code in: **6820 6072**
- Of scan de QR-code



Darmklachten

- Vaker ontlasting (frequency)
 - Diarree
 - Sterke aandrang, moeite met ophouden (urge)
 - Winderigheid/opgeblazen gevoel
 - Borrelen buik
 - Obstipatie
 - Ontlastingsverlies (incontinentie)/soiling
 - Bloed of slijm
 - Buikkrampen/-pijn
-
- Niet iedereen krijgt dezelfde klachten, en verschillende klachten kunnen tegelijk voorkomen.

Wat kunt u zelf doen bij darmklachten?

- Ga naar www.menti.com
- Vul de code in: **6820 6072**
- Of scan de QR-code



Waarom ontstaan darmklachten?

1 De behandeling

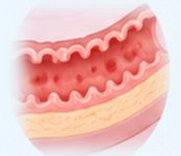
Operatie, radiotherapie en systemische therapie (chemotherapie, immunotherapie, doelgerichte therapie).

Kan de werking of het weefsel van de darm beïnvloeden.



2 Veranderingen in de darm zelf

- Irritatie of ontsteking van het darmweefsel (bijv. door radiotherapie)
- Veranderde beweeglijkheid
- Vernauwing (litteken)
- Veranderde opname van vocht



5 Andere oorzaken

- Medicijnen (bijv. antibiotica, pijnmedicatie, laxeermiddelen)
- Infecties (bijv. buikgriep)
- Andere darmaandoeningen (bijv. prikkelbare darm, IBD)
- Hormonale veranderingen
- Stress en spanning
- Roken



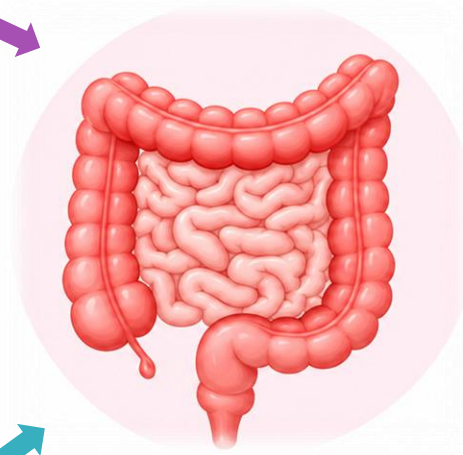
3 Bekkenbodem

- Moeite met aanspannen of ontspannen van de bekkenbodemspieren
- Kan invloed hebben op aandrang, ontlasting en ontlastingsverlies.



4 Voeding en leefstijl

- Bepaalde voeding kan klachten uitlokken of verergeren
- Voldoende vocht en vezels zijn belangrijk
- Regelmatige beweging ondersteunt de darmwerking
- **Roken** en **alcohol** kunnen klachten verergeren.



Wat kunt u zelf doen bij darmklachten?

1 Breng uw klachten in kaart

Krijg inzicht in uw patroon en wat invloed kan hebben.



- Wanneer ontstaan de klachten?
- Hoe vaak?
- Wat valt op (bv. medicatie, stress, vermoeidheid, activiteiten)?

2 Drink voldoende

Voldoende vocht is belangrijk, zeker bij veel of dunne ontlasting.



- Meestal 1,5–2 liter per dag, tenzij anders geadviseerd.
- Verdeel uw inname over de dag.

3 Blijf in beweging

Regelmatige beweging ondersteunt de darmwerking.



- Dit kan helpen bij zowel diarree als obstipatie.
- Denk aan wandelen, fietsen of lichte krachtoefeningen.

4 Neem de tijd op het toilet

Een goede toiletgewoonte kan klachten verminderen.



- Ga rustig zitten en neem de tijd.
- Vermijd onnodig persen.
- Een goede zithouding (bv. met voetensteun) kan helpen.

5 Zoek hulp als klachten blijven bestaan

Blijf niet eindeloos zelf experimenteren.



- Bespreek klachten met uw behandelaar.
- Zo nodig verwijzing naar bijvoorbeeld diëtist, bekkenfysiotherapeut of darmverpleegkundige.

Voeding bij darmklachten

Bij diarree of sterke aandrang

- Kies zo nodig voor **kleinere porties** verspreid over de dag.
- Kijk welke voedingsmiddelen bij u klachten uitlokken.
- Veel vet, alcohol of cafeïne kan klachten versterken.
- **Pas vezels aan** op uw klachten (soms minder vezels nodig).



Bij obstipatie

- **Vezels kunnen helpen**, maar bouw ze **rustig op**.
- Het **soort vezels** maakt verschil (oplosbare en onoplosbare vezels).
- Verander **niet alles tegelijk**, zo merkt u beter wat effect heeft.
- Kijk wat uw darmen goed verdragen.



Bij winderigheid of een opgeblazen gevoel

- Eet rustig en **kauw goed**.
- Kijk naar uw **persoonlijke triggers**.
- Sommige **gasvormende producten** kunnen klachten versterken (bijv. frisdrank, koolsoorten, peulvruchten, ui, knoflook).
- **Schrap niet** onnodig hele voedingsgroepen.



Welke hulp is er?

Diëtist

- Advies bij diarree, obstipatie, gasvorming of een opgeblazen gevoel.
- Helpt zoeken naar persoonlijke **voedingstriggers**.
- Voorkomt dat u uw voeding **onnodig beperkt**.
- Kan adviseren over vezels en een **volwaardige voeding**.

Bekkenfysiotherapeut

- Bij **sterke aandrang** of **ontlastingsverlies**.
- Bij **moeite met ontlasten** of **veel persen**.
- Kijkt naar het goed **aanspannen** én **ontspannen** van de bekkenbodem.
- Geeft advies over **toiletgedrag, houding** en praktische oefeningen.

Arts / verpleegkundig specialist

- Beoordeelt **mogelijke oorzaken** van de klachten.
- Bekijkt **medicatie** en mogelijke **behandeling**.
- Kan zo nodig **aanvullend onderzoek** aanvragen.
- Coördineert en **verwijst gericht** naar andere zorgverleners.

Aanvullend onderzoek of specialistische zorg

- Soms is **verder onderzoek** van de darm nodig.
- Bij **aanhoudende** of **onverklaarde** klachten.
- Dit kan bijvoorbeeld een endoscopie, beeldvorming of aanvullend onderzoek zijn.
- Zo nodig verwijzing naar **MDL-arts** of gespecialiseerde **late-effectenzorg**.

- Niet iedere klacht vraagt om dezelfde behandeling. Eerst de mogelijke oorzaak, daarna gerichte hulp

Wanneer moet u contact opnemen?

Bloedverlies

- Nieuw of toenemend bloed bij de ontlasting.
- Zwarte, teerachtige ontlasting.

Ernstige of veranderende klachten

- Heftige of toenemende buikpijn.
- Een duidelijke, onverklaarde verandering van uw ontlastingspatroon.

Klachten die niet overgaan

- Aanhoudende diarree of obstipatie.
- Klachten die ondanks adviezen of behandeling blijven bestaan of toenemen.

U wordt er ziek van

- Koorts of u voelt zich duidelijk ziek
- Teken van uitdroging (bijvoorbeeld door veel diarree of braken).
- Onbedoeld gewichtsverlies.

- Twijfelt u of een klacht normaal is? Bespreek het met uw behandelteam of huisarts!

Welke blaasklachten na behandeling?

- Ga naar www.menti.com
- Vul de code in: **6820 6072**
- Of scan de QR-code



Blaasklachten

- Vaak plassen, 's nachts of overdag
- Sterke aandrang
- Urineverlies / incontinentie
- Pijn of een branderig gevoel
- Moeite met leegplassen
- Geen aandrang / gevoel van moeten plassen
- Terugkerende blaasontstekingen
- Bloedplassen

NB. Verschillende blaasklachten kunnen tegelijk voorkomen en de oorzaak is niet altijd hetzelfde.

Waarom ontstaan blaasklachten?

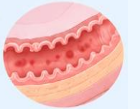
1 De behandeling

Operatie en radiotherapie kunnen invloed hebben op de blaas en omliggende weefsels.



2 Veranderingen in de blaas zelf

- Irritatie of veranderingen van de blaaswand/slijmvlies.
- Minder goed kunnen opslaan van urine.
- Littekenvorming of verminderde elasticiteit.



5 Andere oorzaken

- Urineweginfectie
- Medicatie
- Andere aandoeningen van blaas of urinewegen



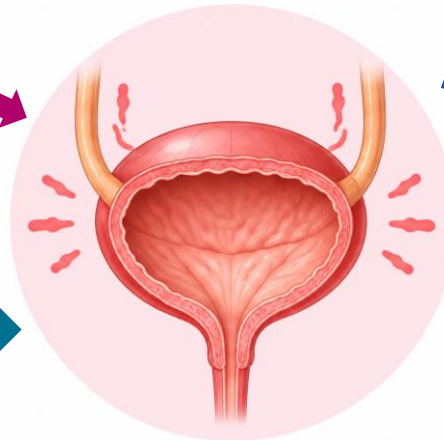
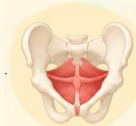
3 Zenuwschade

- Zenuwen sturen het vullen en legen van de blaas aan.
- Een behandeling kan deze aansturing beïnvloeden.
- Dit kan invloed hebben op aandrang of moeite met leegplassen.



4 Bekkenbodem

- Moeite met goed aanspannen of ontspannen van de bekkenbodem.
- Kan bijdragen aan urineverlies, sterke aandrang of moeite met plassen.



Wat kunt u zelf doen bij blaasklachten?

- Ga naar www.menti.com
- Vul de code in: **6820 6072**
- Of scan de QR-code



Wat kunt u zelf doen bij blaasklachten?

1 Drink voldoende en verspreid

- Verdeel uw drinken over de dag.
- Meestal is 1,5–2 liter per dag voldoende, tenzij anders geadviseerd.
- Zowel heel weinig als heel veel drinken kan klachten beïnvloeden.



2 Neem de tijd om te plassen

- Ga rustig zitten.
- Neem de tijd en probeer de blaas goed leeg te plassen.
- Vermijd persen om de urine eruit te krijgen.
- Ontspan uw buikspieren en bekkenbodem.



3 Let op 'voor de zekerheid' plassen

- Probeer niet steeds te gaan plassen als de blaas nauwelijks gevuld is.
- Te vaak preventief plassen kan een gewoonte worden.
- Stel sterke aandrang ook niet langdurig uit.
- Een passend plasritme kan helpen.



4 Kijk naar mogelijke triggers

- Cafeïne (koffie, thee, cola) en alcohol kunnen bij sommige mensen aandrang of vaker plassen versterken.
- 's avonds veel drinken (na 20u)



5 Blijf in beweging en zorg voor een gezonde leefstijl

- Regelmatige beweging kan helpen bij een goede blaasfunctie.
- Let op een gezond gewicht.
- Stoppen met roken kan klachten verminderen.



Welke hulp is er?

Bekkenfysiotherapeut

- Bij **aandrang**, **urineverlies** of moeite met **leegplassen**.
- Kijkt naar het goed **aanspannen** én **ontspannen** van de bekkenbodem.
- Kan helpen met **blaastraining**, **toiletgedrag** en praktische oefeningen.
- Geeft advies over **houding**, **ontspanning** en dagelijkse activiteiten.

Arts / verpleegkundig specialist

- Beoordeelt **mogelijke oorzaken** van de klachten.
- Sluit bijvoorbeeld een **urineweginfectie** uit.
- Bekijkt **medicatie** en mogelijke **behandeling**.
- Kan zo nodig **aanvullend onderzoek** aanvragen.
- Verwijst gericht naar andere zorgverleners, zoals de bekkenfysiotherapeut of uroloog.

Uroloog / gynaecoloog

- Bij **aanhoudende**, **complexe** of **onbegrepen** klachten.
- Kan **aanvullend onderzoek** doen, zoals echo, blaasonderzoek of urodynamisch onderzoek.
- Stelt samen met u een passende **behandeling** op.
- Bij specifieke klachten, zoals terugkerende urineweginfecties, blijvend urineverlies of moeite met leegplassen.

Overige ondersteuning

- **Diëtist** bij vragen over drinkgedrag en mogelijke irriterende producten (caféïne, alcohol).
- **Psycholoog / maatschappelijk werker** bij impact op dagelijks leven, angst, stress of belemmeringen in sociale activiteiten.
- **Ervaringsdeskundige of patiëntenorganisatie** voor praktische tips en contact met anderen.

Wanneer moet u contact opnemen?

Bloedverlies

- Nieuw of toenemend bloed bij het plassen.
- Zichtbaar rood of bruin gekleurde urine.

Ernstige of veranderende klachten

- Heftige of toenemende pijn in de onderbuik, zij of rug.
- Een duidelijke, onverklaarde verandering van uw ontlastingspatroon.
- Blaasklachten die snel erger worden.

Klachten die niet overgaan

- Aanhoudende aandrang, vaak plassen of urineverlies ondanks adviezen of behandeling.
- Moeite met leegplassen of het gevoel dat de blaas niet goed leeg raakt.
- Terugkerende klachten, zoals urineweginfecties.

U wordt er ziek van

- Koorts of u voelt zich duidelijk ziek.
- Tekenen van uitdroging (bijvoorbeeld door veel plassen, diarree of braken).
- Onbedoeld gewichtsverlies.

- Twijfelt u of een klacht normaal is? Bespreek het met uw behandelteam of huisarts!

Klachten na de behandeling

- Klachten kunnen veranderen
 - Sommige klachten nemen af, andere blijven bestaan of worden pas later merkbaar
- De gevolgen verschillen per persoon
 - Niet iedereen krijgt dezelfde late effecten en de impact op het dagelijks leven kan verschillen
- Aandacht blijft belangrijk
 - Niet iedere klacht kan volledig worden weggenomen, maar soms zijn behandeling of aanpassingen mogelijk
- Bij aanhoudende of complexe klachten kan gespecialiseerde zorg voor late effecten een rol spelen.

Zorg voor late effecten

Wat zijn late effecten?

- Klachten die na de behandeling blijven bestaan.
- Klachten die pas maanden tot jaren later kunnen ontstaan.

Wanneer kan gespecialiseerde zorg helpen?

- Bij aanhoudende of complexe klachten.
- Bij meerdere klachten tegelijk of wanneer eerdere adviezen onvoldoende helpen.

Wat gebeurt er?

- Er wordt breed gekeken naar uw klachten, eerdere behandeling en de gevolgen voor uw dagelijks leven.
- Indien nodig wordt samengewerkt met verschillende zorgverleners.

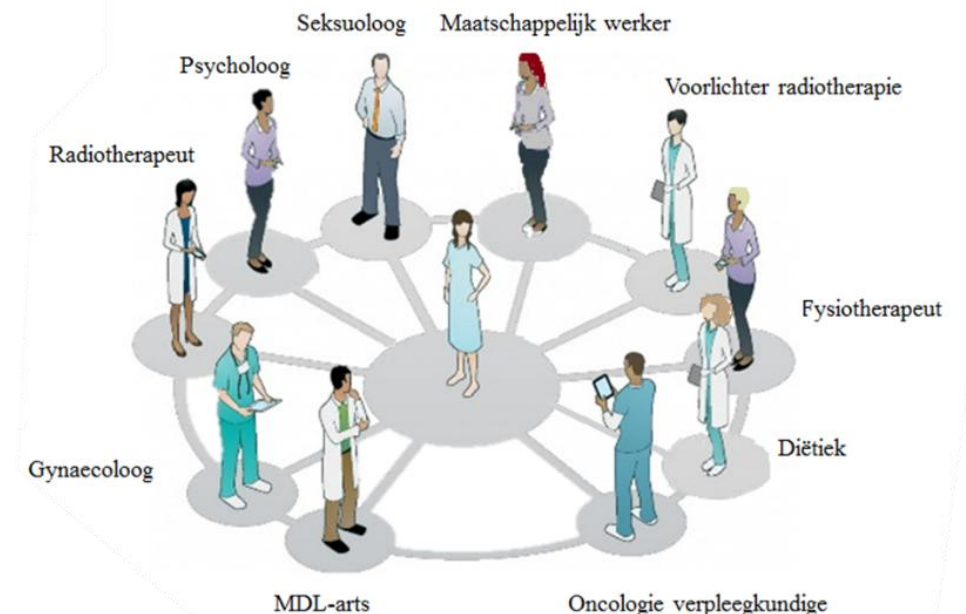
Wat kan het opleveren?

- Gericht advies en behandeling waar mogelijk.
- Begeleiding bij klachten die niet volledig verdwijnen, zodat u zo goed mogelijk kunt blijven functioneren.

Het doel is niet altijd om klachten volledig weg te nemen, maar ook om de gevolgen ervan zo goed mogelijk te beperken en goed uitleg te geven.

Poliklinieken voor late effecten

- Klachten in kaart brengen
- Beoordeling van mogelijke (onderliggende) oorzaken
 - Eerdere kankerbehandeling wordt meegenomen, zo nodig aanvullend onderzoek
- Multidisciplinaire beoordeling
 - Verschillende deskundigen kijken mee
 - Niet alleen naar één klacht, maar naar het geheel
 - Zo nodig overleg tussen verschillende specialismen
- Persoonlijk advies
 - Behandeling waar mogelijk
 - Advies over omgaan met blijvende klachten
 - Gerichte verwijzing of behandeling
 - Zo nodig verdere follow-up



Waar vindt u de juiste hulp?

- Verwijsgids kanker
 - Voor het zoeken van o.a. oncologisch diëtisten, fysiotherapeuten en andere ondersteunende zorgverleners in de eigen regio.
 - [Verwijsgidskanker.nl](https://www.verwijsgidskanker.nl)
- Bekkenklachten
 - [Bekkenfysiotherapie.nl](https://www.bekkenfysiotherapie.nl)
 - [Bekkenbodem4all.nl](https://www.bekkenbodem4all.nl)
- Voeding en darmklachten
 - Voeding en Kanker Info /WKOF
 - [Voedingenkankerinfo.nl](https://www.voedingenkankerinfo.nl)
- Olijf.nl
- Kanker.nl
 - Voor bredere informatie en informatie bij leven met en na kanker
- Late effecten poli
 - Amsterdam UMC, Expertisecentrum ELEGANT
 - Erasmus MC, Late effecten en complexe bekkenproblematiek spreekuur

Hoe zit het met de vergoeding?

Bekkenfysiotherapie

- Bij urine-incontinentie worden maximaal **9 behandelingen** uit de basisverzekering vergoed.
- Het eigen risico geldt.
- Voor andere bekkenklachten kan vergoeding afhankelijk zijn van de indicatie
- Aanvullende vergoeding mogelijk via de aanvullende verzekering.

Diëtist

- Vanuit de basisverzekering maximaal **3 behandeluren** per kalenderjaar.
- Het eigen risico geldt.
- Aanvullende vergoeding mogelijk via de aanvullende verzekering.

Fysiotherapie

- Niet automatisch vergoed vanuit de basisverzekering.
- Bij een aandoening op de chronische lijst geldt vergoeding vanuit de basisverzekering doorgaans **vanaf de 21e behandeling**.
- De eerste 20 behandelingen zijn dan voor eigen rekening, tenzij aanvullend verzekerd.

Zorg in het ziekenhuis

- Medisch-specialistische zorg valt onder de basisverzekering.
- Hiervoor geldt normaal gesproken het eigen risico.
- In 2026 bedraagt het verplichte eigen risico **€ 385**.
- (oncologische) Revalidatie wordt bij een passende indicatie vanuit de **basisverzekering** vergoed. Hiervoor is een verwijzing nodig.

- Controleer altijd vooraf uw eigen ziektekosten polisvoorwaarden. Vergoeding kan afhangen van uw indicatie, zorgverlener, contractering en aanvullende verzekering.

Wat kunt u zelf blijven doen? Leefstijl adviezen

Blijf bewegen

- Beweeg regelmatig op een manier die bij u past.
- Bouw rustig op, ook bij vermoeidheid of klachten.
- Ook wandelen, fietsen en dagelijkse beweging tellen mee.

Eet gevarieerd

- Kies voor een volwaardige, gevarieerde voeding.
- Pas voeding alleen gericht aan als klachten daar aanleiding toe geven.
- Voorkom onnodig weglaten van voedingsmiddelen.

Niet roken & matig met alcohol

- Stoppen met roken geeft ook na de behandeling gezondheidswinst.
- Beperk alcoholgebruik.
- Hulp bij stoppen met roken is beschikbaar.

Blijf klachten bespreken

- Trek aan de bel bij nieuwe of veranderende klachten.
- Bespreek klachten die uw dagelijks leven beperken.
- Ook als uw behandeling al langer geleden is.

Wat neemt u mee naar huis?

- Klachten kunnen verschillende oorzaken hebben
- Begin met kleine, gerichte aanpassingen
- Blijf niet te lang zelf zoeken, lacune in nazorg > waar terecht
 - Nog niet zo veel kennis over, proberen subsidie aanvragen binnenhalen om zorg te verbeteren
- Er is hulp, ook later (late effecten poli AmsterdamUMC (ELEGANT) & Erasmus MC)

Erasmus MC
Kanker Instituut



Netwerk voor vrouwen
met gynaecologische kanker

Hartelijk dank voor uw
aandacht,
zijn er nog vragen?

Henrike Westerveld, Radiotherapeut-oncoloog
&
Sezen Kutluyer, Verpleegkundig specialist