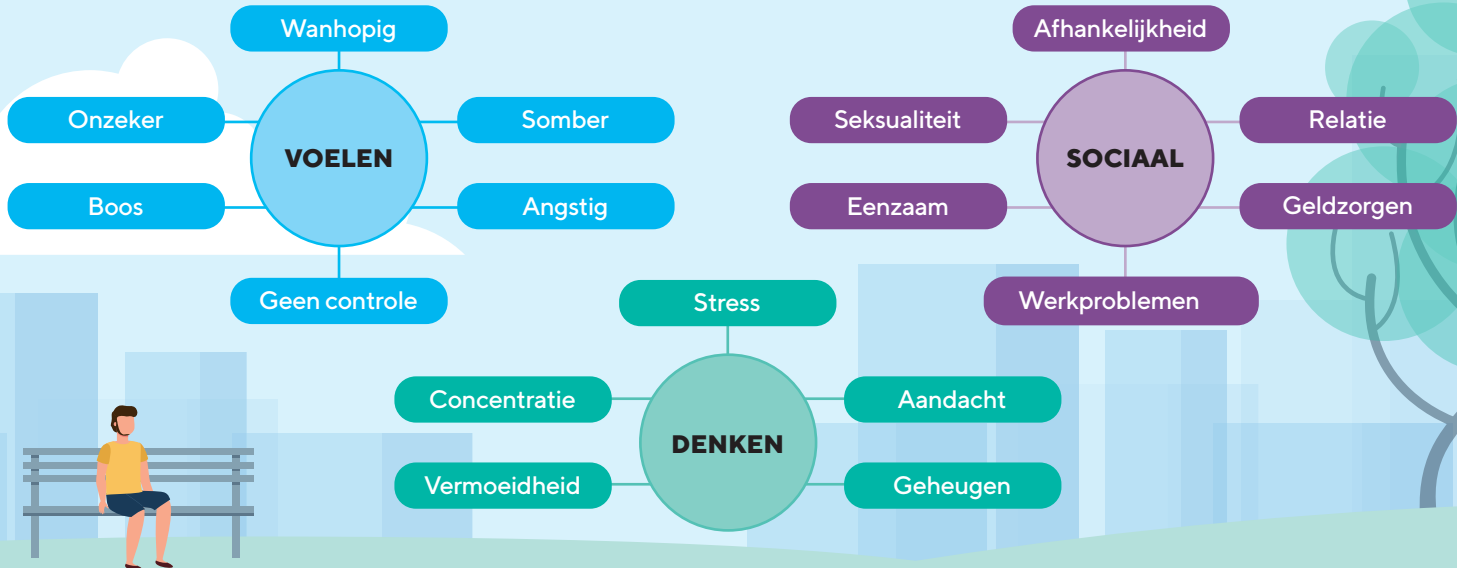


Psychosociale zorg bij kanker

Kanker kan naast lichamelijke problemen, ook **grote gevolgen** hebben voor uw **werk**, uw **relaties** en uw **dagelijks leven**. Omdat alles anders is, hebben veel mensen met kanker last van **boosheid, onzekerheid, eenzaamheid** of **somberheid**. Deze gevoelens en emoties vallen onder **psychosociale klachten**, welke u tijdens de behandeling kan voelen maar ook nog jaren daarna.



Meer uitleg over de verschillende klachten, is te vinden op: kankerdoetveelmetje.nl

Misschien ervaart u zorgen over wat uw ziek zijn doet met uw **(jonge) kinderen**, de website Kanker Spoken is geschreven voor kinderen en biedt ze hulp, maar kan ook voor u een bron van informatie zijn.

Wat kunt u zelf doen?

VOELEN

- Laat uw gevoelens en emoties toe
- Deel uw gevoelens met anderen
- Beweeg dagelijks, in de natuur, eventueel onder professionele begeleiding
- Neem voldoende rustmomenten op de dag en voldoende nachtrust
- Onderneem dingen
- Zoek afleiding
- Gun uzelf tijd



Meer informatie hierover is te vinden op www.kanker.nl, met de **zoekterm: omgaan met kanker**.

SOCIAAL

- Bespreek met uw leidinggevende waar u tegenaan loopt
- Overleg met de bedrijfsarts
- U kunt uw werkgever ook vragen of u advies kunt krijgen van een arbeidsdeskundige
- Informeer uw collega's dat werken minder goed gaat dan u had gehoopt
- Praat over kanker en seks met lotgenoten
- Zoek zo nodig hulp bij seksuele problemen, bijvoorbeeld van een psycholoog of seksuoloog
- Verdeel uw energie, zoek de balans in energie gevende activiteiten en energie vragende activiteiten.

Meer informatie hierover is te vinden op www.kanker.nl, met de **zoekterm: verder met je leven na kanker**.



DENKEN

- Neem regelmatig en voldoende rust
- Massage (bij kanker), Yoga, en Mindfulness kunnen helpen om stress te verlagen (zie verwijsgids IKNL voor gespecialiseerde therapeuten)
- Ga zo ontspannen mogelijk aan de slag met uw activiteit
- Probeer de omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken
- Bouw in het begin op door makkelijke dingen te doen
- Vertel mensen in uw omgeving over uw moeilijkheden, zodat ze niet te hoge eisen aan u stellen

Meer informatie hierover is te vinden op www.kanker.nl, met de **zoekterm: cognitieve problemen na kanker**.



Een gezonde leefstijl heeft invloed op hoe u zich voelt. Ontspanning, voeding en bewegen zijn hier voorbeelden van, mocht u hierover vragen hebben dan kunt u een afspraak maken bij het **spreekuur Integrative Medicine in het Rijnstate**, een verwijzing van uw oncoloog of verpleegkundig specialist is nodig. Het gaat in het spreekuur niet om de genezing van kanker, maar om klachtenvermindering en het verbeteren van de kwaliteit van leven. U krijgt deskundig advies over de werkzaamheid en veiligheid van uw aanvullende behandeling(en). voor meer informatie <https://rijnstate.nl/im>

Wanneer klop ik aan voor hulp?

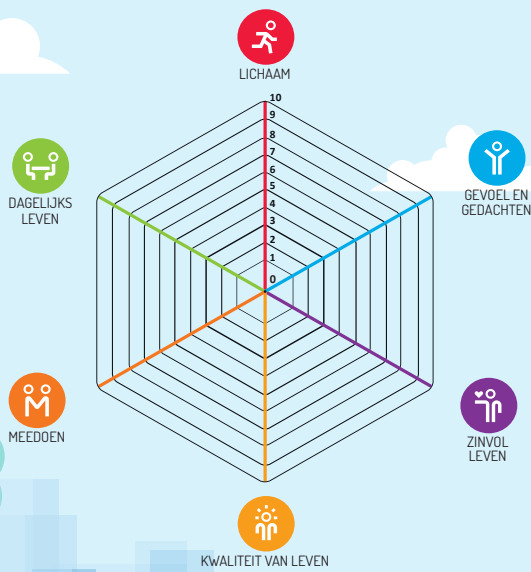
Ervaart u één of meerdere klachten op psychisch, sociaal of cognitief niveau en heeft u behoefte aan een luisterend oor? Dan kunt u bij verschillende mensen en organisaties aankloppen voor extra hulp of ondersteuning. Steun zoeken is heel normaal.



Er is niet alleen aandacht voor uw ziekte en klachten, maar ook **voor u en uw naasten, uw veerkracht en wat uw leven betekenisvol maakt**. Het krijgen van kanker kan invloed hebben op uw **kwaliteit van leven**. Zo kan het krijgen van kanker ervoor zorgen dat u zich afvraagt waarom u dit overkomt, wat nou echt belangrijk voor u is, en welke plek kanker in uw leven heeft.



AYA's (Adolescents & Young Adults) zijn jonge mensen die in de leeftijd van 18 t/m 39 jaar de diagnose kanker krijgen. Plotseling staat uw wereld op z'n kop en heeft u hele normale vragen in een abnormale situatie. Juist dan heeft u zorg nodig die stilstaat bij wat u nodig hebt tijdens en ook na kanker: **leeftijdsspecifieke AYA-zorg**. Voor meer informatie kijk op www.ayazorgnetwerk.nl/patient.



Als u zicht wil krijgen op uw veerkracht en wat uw leven betekenisvol maakt, kunt u de **vragenlijst Positieve Gezondheid** invullen. Deze vragenlijst is te vinden op: mijnpositievegezondheid.nl. Dit kan u helpen in gesprek te gaan met uw zorgaanbieder.

© institute for Positive Health (IPH) | iph.nl |

Waar klop ik aan voor hulp?

De verschillende zorgaanbieders **staan met elkaar in verbinding**, en bieden allemaal een vorm van **psychosociale hulp**. Zij kunnen samen met u afstemmen welke vorm van hulp u nodig heeft.

Voor **vragen** over welke zorgaanbieder het beste bij u past kunt u contact opnemen met uw **oncologieverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner, patiëntenorganisaties, Oncologie Netwerk Midden Gelderland, Rijnstate ziekenhuis, Slingeland Ziekenhuis, Revalidatiecentrum Roessingh, IPSO Centra voor leven met en na kanker of Helen Dowling Instituut**.

Meer informatie over de zorgaanbieders, en welke het beste aansluit bij uw behoefte, is te vinden op: www.verwijsgidskanker.nl/zorgaanbieder. Hier kunt u ook zien of de door uw uitgekozen zorgaanbieder bij u in de buurt is.

Bij vragen over **verwijzing** en/of recht op een **vergoeding**, neem dan contact op met de zorgaanbieder.

Met dank aan/ontwikkeld door

