



Aanvullende zorg bij kanker

Psychosociale problemen bij kanker

Wanneer u de diagnose kanker krijgt, kunnen er niet alleen lichamelijke klachten optreden zoals moeheid en pijn, maar ook psychosociale klachten zoals boosheid, angst en verdriet. Kanker heeft niet alleen invloed op uw leven, maar ook op het leven van de mensen in uw directe omgeving.

Ook kan de ziekte en of behandeling op seksueel gebied verandering met zich mee brengen. Het is mogelijk dat u minder interesse heeft in seks door de emotionele gevolgen van de ziekte of lichamelijke veranderingen. De ziekte en behandeling kunnen invloed hebben op uw conditie en energie en daardoor ook gevolgen hebben voor uw werk en huishoudelijke taken.

Adviezen voor u

Iedereen gaat op zijn of haar eigen manier om met een ernstige ziekte als kanker. Toch zijn er enkele algemene regels, die kunnen zorgen dat u er beter mee leert omgaan:

- Zorg dat u voldoende informatie heeft over uw ziekte en de behandeling. Schrijf vragen die u heeft op en maak zo nodig een afspraak met uw arts of verpleegkundige. Fantasieën en verhalen uit uw omgeving kunnen u onnodig bezorgd maken.
- Vraag en accepteer steun, als u die nodig heeft, van uw partner, familie en/of vrienden. Praat over uw ziekte wanneer u dit wilt. Maar geef ook aan als u juist alleen wilt zijn of als u even niet over uw ziekte wilt praten. U hoeft zich niet verplicht te voelen alles over uw ziekte aan iedereen uit te leggen. U kunt gerust een kort antwoord geven. Of zeggen dat uw hoofd er nu niet naar staat om te antwoorden.
- Praat over uw gevoelens met mensen die u vertrouwt. U kunt uw gevoelens ook op andere manieren laten zien door bijvoorbeeld brieven te schrijven, een dagboek bij te houden of te tekenen of schilderen.
- Zorg voor een duidelijke dagindeling. Zorg voor voldoende nachtrust en sta op tijd op. Neem rust wanneer dit nodig is. Eet gezond en gebruik geen of heel weinig alcohol. Neem kalmerings- of slaaptabletten alleen in overleg met uw (huis)arts. Extra inspanning leveren om aan uzelf en anderen te laten zien dat er niets veranderd is en u nog alles kunt doen, is niet verstandig. Het risico is dat u energie verspilt die u voor andere zaken nodig heeft.
- Probeer niet te ver vooruit te kijken.

De maatschappelijk werker

De ziekte kanker heeft vaak grote gevolgen. Als u te horen krijgt dat u kanker heeft, kan er veel veranderen in uw leven. Lichamelijk maar ook emotioneel krijgt u veel te verwerken. Angst, onzekerheid, boosheid en verdriet zijn emoties die u kunt ervaren. De ziekte kan ook vragen oproepen zoals: Waarom ik? Hoe moet het nu verder, met mijn partner, met mijn kinderen?

Uw ziekte en/of de behandeling kan invloed hebben op uzelf en de relatie met uw partner. De medisch maatschappelijk werker oncologie geeft begeleiding bij de verwerking van uw ziekte, angst en/of verdriet, zorgen over thuis, uw werk en hoe het nu verder moet. De medisch maatschappelijk werker heeft ziet de veranderingen in uw leven en geeft ondersteuning bij het zoeken naar een nieuw evenwicht. Daarbij is er altijd een relatie met uw gezondheidssituatie.

U kunt alleen of samen met uw partner en/of belangrijke naaste(n) deze gesprekken voeren. Het is mogelijk de begeleiding op ieder moment te starten. Bijvoorbeeld direct na de uitslag, maar ook tijdens of na de behandeling. De begeleiding kan kort of langer duren. Omdat kanker ook de mensen van wie u houdt raakt, kunnen ook zij een beroep doen op het maatschappelijk werk.

Binnen de afdeling oncologie werken Kelly Gorissen en Maartje Snel als medisch maatschappelijk werker. Ze zijn allebei gespecialiseerd in het begeleiden en behandelen van problemen die met kanker te maken hebben. Kelly Gorissen, telefoon (0475) 382931, Maartje Snel, telefoon (0475) 382654.

Medisch psycholoog

Lichamelijk ziek zijn heeft vaak invloed op hoe iemand zich geestelijk voelt. Het kan gevoelens van angst of somberheid geven. Ook kan het gevolgen hebben voor uw zelfbeeld, eigenwaarde, afhankelijkheid, seksualiteit, het omgaan met naasten, uw werk hervatten en het uitvoeren van de dingen die u elke dag doet. U kunt uit evenwicht zijn in waarmee u wordt geconfronteerd en wat u aankunt. In gesprek met de psycholoog zet u samen uw problemen op een rijtje en wordt u hulp gegeven in het omgaan met uw klachten.

Een verwijzing naar de psycholoog vindt altijd plaats via uw specialist.

Psychiater

Bij sterke emoties, zoals angst en somberheid die uw leven ernstig in de war brengen, kan de psychiater worden ingeschakeld. De psychiater stelt met gesprekken en eventueel aanvullend onderzoek een diagnose. Zo nodig zal hij ook medicijnen voorschrijven. Verwijzing vindt altijd plaats via uw specialist.

Geestelijk verzorger

De diagnose kanker kan erg ingrijpend zijn in iemands leven. Daardoor kunt u gaan denken over de betekenis van het leven, de relaties met anderen en dat ons bestaan niet eeuwig is. Vanzelfsprekend zijn er ook zorgen over de toekomst, afhankelijk zijn, de balans opmaken van het leven: wat wil of moet ik nog doen? Ook kun je voor moeilijke keuzes komen te staan, wat kan zorgen voor verwarring en twijfel: Wat is goed voor mij? Is wat de dokter wil ook wat ik wil? Hoe geef ik mijn grenzen aan? Hoe bespreek ik een en ander met de mensen die me lief zijn? Een geestelijk verzorger biedt bij dat alles steun en begeleiding, ongeacht uw geloof of levensopvatting.

Researchcoördinator

Binnen de oncologische zorg wordt ook deelgenomen aan (landelijk en internationaal) wetenschappelijk onderzoek. Het is daarom mogelijk dat u wordt benaderd voor deelname aan wetenschappelijk onderzoek. Hierdoor kunt u ook in contact komen met Anette Villerius, Research Coördinator. Anette coördineert de wetenschappelijke onderzoeken waar patiënten aan deelnemen. Ook is ze aanspreekpunt bij vragen of onduidelijkheden over lopende onderzoeken.

U heeft altijd het recht om zelf te bepalen of u aan onderzoek deelneemt. U kunt contact opnemen met Anette via de poli interne geneeskunde, telefoon (0475) 38 24 66.

Fysiotherapeut

Voor problemen die te maken hebben met bewegen kunt u terecht bij de fysiotherapeut. Hierbij kunt u denken aan moeheid, een slechte conditie, spierzwakte, moeite met beweging, maar ook spanningsklachten. De fysiotherapeut adviseert over het vaststellen van uw grenzen, het opbouwen van uw conditie en begeleidt u bij het bewegen (oefenen en trainen). De duur, kracht en aard van de fysiotherapie behandeling is afhankelijk van uw doel, uw mogelijkheden en beperkingen. Ook tijdens de behandeling kan de fysiotherapeut u een aangepaste fysieke training aanbieden.

Bewezen is dat bewegen tijdens chemotherapie en radiotherapie helpt om de behandeling beter te verdragen, de moeheid minder te laten worden en bijdraagt aan het herstel van de ziekte.

Zie de folder "Bewegen bij kanker".

Oncologische revalidatie

In het Laurentius Ziekenhuis wordt een poliklinische oncologische revalidatiebehandeling aangeboden. Revalideren betekent beter leren functioneren in uw dagelijkse activiteiten. Dit kan zijn herstel of leren omgaan met de beperkingen. Bij een revalidatiebehandeling komt u 2 of 3 keer per week naar het ziekenhuis om een revalidatieprogramma te volgen. De behandelingen duren een half uur tot enkele uren. Voor meer informatie over oncologische revalidatie zie de folder "Zorgpad oncologische revalidatie" op de Laurentius website. Daarnaast kunt u ook alle informatie vinden op:

www.lzr.nl/revalidatie

Look good... Feel better

Een goed verzorgd uiterlijk draagt bij aan uw zelfvertrouwen. Dit is zo als u gezond bent, maar juist ook als u door ziekte of behandeling er minder goed uitziet. 'Look Good ... Feel Better' geeft op een positieve manier informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker. Dit doen ze door het geven van workshops, individuele behandelingen en het verstrekken van informatie en handige tips en adviezen. Het Laurentius Ziekenhuis biedt deze workshop regelmatig aan. Vraag de actuele data en opgave formulier aan de oncologieverpleegkundige. Er zijn geen kosten aan deze workshop verbonden.

Lotgenotencontact

Als u te maken krijgt met een bloedziekte of kanker, kan dit veel invloed hebben op uw leven en dat van de mensen waarvan u houdt. Lotgenotencontact via een patiëntenvereniging of Inloophuis kan u ondersteunen.

Patiëntenverenigingen

Er zijn veel patiëntenverenigingen. De patiëntenorganisatie Hematon is er voor mensen met bloedkanker, lymfeklierkanker en stamceltransplantatie. De Nederlandse Federatie Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) is voor mensen met kanker. De website kanker.nl biedt een online platform om in contact te komen met personen die hetzelfde ziektebeeld hebben.

- www.hematon.nl
- www.nfk.nl
- www.kanker.nl

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293350 - Interne geneeskunde oncologie - februari 2023