

## Zorgmogelijkheden

---

### Psychosociale hulpverlening

Geconfronteerd worden met kanker; onderzoek, behandeling ondergaan of opname in het Maastricht UMC+ zet uw leven behoorlijk op zijn kop. En niet alleen voor u, maar ook voor uw naasten. Door uw ziekte en/of behandeling kunt u zich angstig, gespannen, onzeker en verdrietig voelen. Ook kunnen er vragen opkomen die te maken hebben met uw werk, woonsituatie, financiële omstandigheden.

We weten dat patiënten het soms moeilijk vinden om bepaalde problemen aan de orde te stellen. In het Oncologiecentrum werken we daarom met een speciaal ontwikkelde vragenlijst. Aan de hand van die lijst kan de arts of verpleegkundige zien in welke mate u klachten ervaart. Samen bekijkt u of u extra hulp kunt gebruiken en welke hulp geschikt is.

Wij adviseren u sowieso professionele hulp te zoeken als:

- U niemand heeft waar u terecht kunt met uw gevoelens en u wel behoefte heeft om te praten.
- De volgende klachten na ongeveer een maand niet minder worden;
  - lichamelijke reacties zoals gespannenheid of intense vermoeidheid;
  - gevoelens van somberheid en wanhoop;
  - slaapproblemen of nachtmerries;
  - herbeleving van de onderzoeken of behandeling, wat gezegd is;
  - het niet meer kunnen stoppen met denken aan de ziekte of behandeling;
  - nergens meer zin in hebben of een verdoofd of leeg gevoel hebben.
- U problemen ervaart op gebied van werk of verzekeringsmogelijkheden.
- U sinds de diagnose merkt dat u:
  - woedeaanvallen heeft of agressief reageert;
  - actief moet zijn om gevoelens te onderdrukken;
  - paniekaanvallen heeft of bepaalde dingen niet meer durft, zoals naar buiten gaan of met openbaar vervoer reizen;
  - meer alcohol bent gaan drinken.
- Problemen met uw relatie(s) heeft.
- Op gebied van intimiteit en seksualiteit problemen ervaart.
- Blijft piekeren en piekeren alles overheerst.
- Als u kinderen heeft en u zich afvraagt hoe u hen het best kunt vertellen wat er met u aan de hand is. Als u zich afvraagt of u hen bij het proces moet betrekken en hoe.

**Zorg van de huisarts:** Uw huisarts is vaak iemand die u al geruime tijd kent. Het is iemand die dicht bij u staat en die vaak ook op de hoogte is van uw familieomstandigheden. Juist in deze situatie kan het fijn zijn om met een bekende te praten over uw ziekte en uw gevoelens daarbij. Bovendien kent de huisarts de wereld van de gezondheidszorg. Ook kan uw huisarts helpen met vragen over thuiszorg, voeding, fysiotherapie en psychosociale hulp.

**Medisch Maatschappelijk Werk:** Soms zijn gevoelens van angst, onzekerheid en woede zodanig dat u geen raad meer weet. Ook kunnen er vragen in u opkomen die te maken hebben met werk, relatie en familie, financiën, huisvesting en dagelijkse levensbehoeften. De medisch maatschappelijk werker kan u behulpzaam zijn bij het oppakken van genoemde problemen en samen met u naar oplossingen zoeken.

**Psycholoog:** Lukt het u niet meer om uw emotionele balans terug te vinden en heeft u bijvoorbeeld het gevoel geen controle meer te hebben over uw angsten en zorgen? Als u de

verwerking van de ziekte en behandeling erg moeilijk vindt kunt u terecht bij een psycholoog voor hulp en ondersteuning. Uw medisch specialist, maatschappelijk werker of huisarts kan u binnen het Oncologiecentrum verwijzen naar een psycholoog.

**Geestelijk verzorger:** Het kan zijn dat u tijdens uw ziekte met vragen zit rondom ziekte, dood, zingeving, levensovertuiging, schuld, angst en religie. Voor gesprekken over levensvragen van u en uw naasten kunt u terecht bij de geestelijk verzorger. De geestelijk verzorger kunt u inschakelen via uw verpleegkundige, uw medisch specialist of de medewerkers van het Ontmoetingscentrum

**Seksuoloog:** Door ziekte en behandeling kunnen relaties veranderen met mensen uit uw omgeving en met uw partner in het bijzonder. Gedurende de periode van onderzoek en behandeling kunt u minder of geen zin hebben in seks. Maar u kunt juist meer behoefte hebben aan intimiteit, warmte, geborgenheid en steun.

Samen praten over gevoelens en gedachten, eventueel in een gezamenlijk gesprek met uw specialist, kan helpen om met de nieuwe situatie om te gaan. De specialist kan u eventueel doorverwijzen naar een van de seksuologen binnen het Oncologiecentrum.

## Kanker in het gezin

Voor kinderen met een vader of moeder met kanker, ouders, zorgverleners en leerkrachten is er een site met een scala aan informatie. Ook is er de mogelijkheid met elkaar van gedachten te wisselen op een van de fora. In het Ontmoetingscentrum zijn twee DVD's verkrijgbaar voor jonge en oudere kinderen.

## Diëtiste

De behandelingen bij kanker vergen veel van uw lichaam. Het is daarom belangrijk om in een zo goed mogelijke conditie te blijven. Een goede voedingstoestand draagt ertoe bij dat u de behandeling beter aankunt en minder risico's loopt op complicaties. Ongewild gewichtsverlies of onbedoelde gewichtstoename kunnen uw conditie en uw kwaliteit van leven negatief beïnvloeden.

Als u een van onderstaande vragen met 'ja' beantwoordt is het zinvol om hier met uw arts over te praten. Desgewenst kan hij/zij u verwijzen naar een diëtist voor persoonlijk advies.

- Bent u in de laatste zes maanden onbedoeld meer dan zes kilogram aangekomen?
- Bent u de afgelopen maand onbedoeld meer dan drie kilogram afgevallen?
- Heeft u langer dan zeven dagen klachten die eten en drinken bemoeilijken?

## Lotgenotencontact

Veel mensen hebben tijdens en na hun ziekte behoefte aan contact met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Het uitwisselen van ervaringen en het delen van angst, onzekerheid en verdriet, kunnen een steun zijn bij de verwerking en het leren omgaan met de gevolgen van de ziekte. Een website waar u ook terecht kunt voor lotgenotencontact met andere mensen die getroffen zijn door longkanker is [www.longkankernederland.nl](http://www.longkankernederland.nl)

**Toon Hermans Huizen** Het Toon Hermans Huis is een plaats waar mensen met kanker en hun naasten binnen kunnen lopen voor een gesprek, contact met een lotgenoot, creativiteit en themabijeenkomsten. Het inloophuis staat open voor iedereen die met kanker in aanraking komt of is geweest, voor de partners, familieleden en andere betrokkenen.

## Haarverlies

Als u behandeld wordt met chemotherapie bestaat de mogelijkheid dat u uw haar geheel of gedeeltelijk verliest. Uw arts kan u informeren over de ervaringen met haarverlies als gevolg van de kuur die u krijgt.

Voor de periode waarin u weinig of geen haar heeft, kunt u een pruik aanschaffen. Wilt u (even)

geen pruik dragen dan zijn hoeden, petjes en sjaaltjes een mooi alternatief. In het Ontmoetingscentrum kunt u een informatiepakket krijgen met adressen van kappers en winkels in de regio, websites en knooptips.

## Herstel tijdens en na kanker

Tijdens en na de behandeling van kanker kunt u last krijgen van allerlei klachten. Uw conditie gaat achteruit. Misschien bent u moe, angstig of onzeker. Wellicht heeft u concentratieproblemen en vindt u terugkeer naar uw werk lastig.

**Oncologische revalidatie** is een multidisciplinair programma voor volwassenen gericht op het omgaan met de gevolgen van kanker, conditieverbetering en herstel. Een team van zorgverleners ondersteunt, begeleidt en helpt u om de draad weer op te pakken. Oncologische revalidatie kan plaatsvinden, tijdens en na de behandeling, maar ook in de palliatieve fase. Het is immers belangrijk om in elke fase de kwaliteit van uw leven zo hoog mogelijk te houden. De behandeling duurt circa twaalf weken. Gedurende deze periode komt u gemiddeld twee keer per week naar het ziekenhuis. Een vast onderdeel van de oncologische revalidatie is de module fysieke training bij de afdeling fysiotherapie. Daarnaast volgt u een of meerdere van de aanvullende modules: psychosociale begeleiding, coaching bij vermoeidheid en energieverdeling, begeleiding bij arbeidsparticipatie, en advies over voeding en gewicht. Vraag een folder aan uw verpleegkundige of in het Ontmoetingscentrum.

**Informatiebijeenkomsten.** Met uitzondering van de vakantie periodes vindt er in het Oncologiecentrum elke woensdagavond een informatiebijeenkomst plaats over omgaan met klachten tijdens of na de behandeling van kanker. Onderwerpen zijn onder andere; sport en bewegen, goede voeding-gezond gewicht, vermoeidheid en energieverdeling en psychosociale gevolgen van kanker. De bijeenkomsten zijn gratis toegankelijk voor u en uw naasten. Kijk op onze website voor data en informatie of vraag een overzicht in het Ontmoetingscentrum.

**Terugkeer naar werk** Werken tijdens en na de behandeling van kanker kan belangrijk zijn, immers werken betekent inkomen, contacten, zinvolle tijdsbesteding en afleiding. Dit betekent echter niet dat terugkeer naar werken altijd even makkelijk is. In de regio zijn diverse organisaties die u kunnen bijstaan in uw proces van werkhervatting.

## Meer lezen

Over leven met en na kanker is veel geschreven. U vindt een uitgebreide collectie aan boeken op: [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) en <https://boekenoverkanker.youbedo.com>

## Contact

Zie pagina 2 in deze informatie map.

*Odin 046296 / uitgave oktober 2017*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

