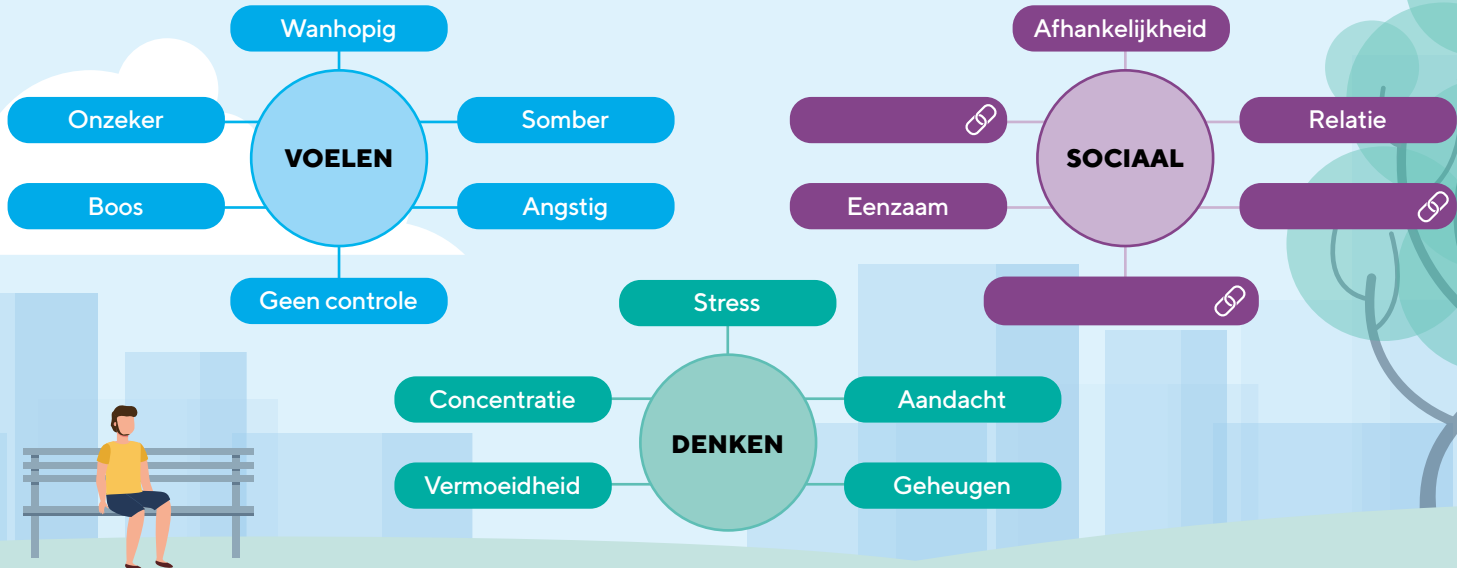


Psychosociale zorg bij kanker

Kanker kan naast lichamelijke problemen, ook **grote gevolgen** hebben voor je **werk**, je **relaties** en je **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 je tijdens de behandeling kan voelen maar ook nog jaren daarna.



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

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

Wat kun je zelf doen?

VOELEN

- Laat je gevoelens en emoties toe
- Deel je 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 jezelf tijd



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

SOCIAAL

- Bespreek met je leidinggevende waar je tegenaan loopt
- Overleg met de bedrijfsarts
- Je kunt je werkgever ook vragen of je advies kunt krijgen van een arbeidsdeskundige
- Informeer je collega's dat werken minder goed gaat dan je had gehoopt
- Praat over kanker en seks met lotgenoten
- Zoek zo nodig hulp bij seksuele problemen, bijvoorbeeld van een psycholoog of seksuoloog
- Verdeel je 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 je activiteit
- Probeer de omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken
- Bouw in het begin op door makkelijke dingen te doen
- Vertel mensen in je omgeving over je moeilijkheden, zodat ze niet te hoge eisen aan je stellen

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

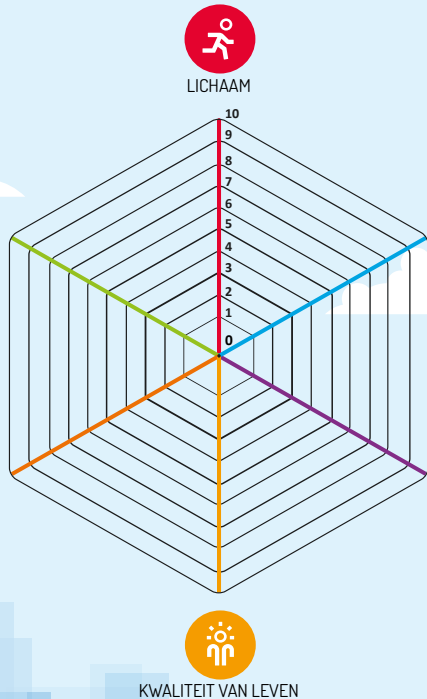
Een gezonde leefstijl heeft invloed op hoe je je voelt. Ontspanning, voeding en bewegen zijn hier voorbeelden van, mocht je hierover vragen hebben dan kun je een afspraak maken bij het **spreekuur Integrative Medicine in het Rijnstate**, een verwijzing van een oncoloog of verpleegkundig specialist is nodig.

Wanneer klop ik aan voor hulp?

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



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



Als jij zicht wil krijgen op jouw veerkracht en wat jouw leven betekenisvol maakt, kun je de **vragenlijst Positieve Gezondheid** invullen. Deze vragenlijst is te vinden op: mijnpositievegezondheid.nl. Dit kan je helpen in gesprek te gaan met je 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 jou afstemmen welke vorm van hulp jij nodig hebt.

Voor **vragen** over welke zorgaanbieder het beste bij jou past kun je contact opnemen met je **oncologieverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner, patiëntenorganisaties, Oncologie Zorgnetwerk Achterhoek, Slingeland Ziekenhuis, Streekziekenhuis Koningin Beatrix Winterswijk, Rijnstate, Revalidatiecentrum Roessingh, IPSO Centra voor leven met en na kanker of Helen Dowling Instituut**.

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

Bij vragen over of je bij de gekozen zorgaanbieder een **verwijzing** nodig hebt en/of recht hebt op een **vergoeding**, neem dan contact op met de zorgaanbieder. Zij helpen je verder.

Met dank aan/ontwikkeld door

