

Jong en kanker: onderwerpen om te bespreken met je arts of verpleegkundige

Onderwerpen om te bespreken met je arts of verpleegkundige.

Als je te horen krijgt dat je kanker hebt, zijn er zoveel dingen waar je tegelijkertijd aan moet denken dat je er misschien wel 1 vergeet. Of ben je zo overdonderd dat je niet meer weet wat je wilde vragen of weten.

Dat kan allemaal. Daarom een lijstje met onderwerpen als een 'houvast'. Niet op al je vragen zijn antwoorden mogelijk. Het is vooral ook SAMEN zoeken naar oplossingen. Het bespreekbaar maken van de dingen waar je mee zit, kan ook al opluchting geven.

Wat is AYA zorg?

AYA's (Adolescents & Young Adults) zijn jonge mensen die tussen 18 en 39 jaar die voor het eerst te horen krijgen dat ze kanker hebben. Net als jij. Plotseling staat jouw wereld op z'n kop en heb jij hele normale vragen in een abnormale situatie. Denk aan vragen over opleiding, werk, voeding, sport, zelfstandigheid, relaties, vruchtbaarheid en seksualiteit.

Juist dan heb jij zorg nodig die stilstaat bij wat jij nodig hebt tijdens en ook na kanker: leeftijdsspecifieke AYA zorg. Zodat jij de draad weer zo goed mogelijk op kunt pakken.



Bekijk deze video online op
info.mumc.nl/pub-127



De ik & mijn bollen kunnen worden gebruikt als gesprekasagenda tussen jou en je zorgverlener

Hieronder volgen verschillende onderwerpen die je kunt bespreken met je zorgverlener. Wanneer je meer informatie over een specifiek onderwerp wilt, klik er dan op. Er verschijnen dan vragen die je zou kunnen bespreken. Uiteraard kun je ook andere vragen hebben dan hieronder genoemd.

Onderwerpen die je kunt bespreken met je arts of verpleegkundige

✓ Ziekte en behandeling

- Is het normaal dat ik vermoeid ben, wat kan ik doen om het te beperken?
- Hoe ziet mijn behandelingstraject er uit?
- Met welke professionals krijg ik te maken?
- Hoe werken mijn artsen en verpleegkundigen samen?
- Welke online mogelijkheden heeft het ziekenhuis?
- Wanneer en hoe kan ik naar de AYA-poli?
- Hoe kan ik lid worden van de online AYA4 community?
- Hoe voorkom ik misselijkheid en wat kan ik tegen misselijkheid doen?
- (Wanneer) word ik kaal, kan ik daar iets tegen doen?
- Hoe lang houden bepaalde gevolgen aan en hoe ga ik daar mee om?
- Kan ik mijn vrienden uitnodigen als ik in het ziekenhuis ben?
- Bestaat de mogelijkheid lotgenoten te ontmoeten (in het echt of online)?
- Kan ik mijn behandeling combineren met alternatieve geneeskunde?
- Is het normaal dat ik moeite heb om me te concentreren? En hoe kan ik daarmee omgaan?
- Kan ik in het ziekenhuis terecht voor mindfulness?
- Kan ik gewoon nog naar de kroeg of met vrienden afspreken?
- Kan ik op vakantie gaan (naar het buitenland)?
- Mag ik in de zon zitten?
- Mag ik naar de sauna/zwembad/mij laten masseren?
- Waar kan ik terecht voor financiële ondersteuning van bijvoorbeeld (tijdelijke) aanpassingen of ondersteuning thuis?

✓ Vruchtbaarheid

- Wat betekent deze ziekte/behandeling voor mijn vruchtbaarheid in de toekomst?
- Kunnen er maatregelen genomen worden m.b.t. mijn vruchtbaarheid voorafgaand aan de behandeling?
- Hoe zit het met een eventuele zwangerschap na mijn behandeling?

Bekijk ook de animatievideo's: *'Behoud van vruchtbaarheid bij kanker'*. In vijf korte video's worden het verplaatsen van de eierstok en het invriezen van zaad- en eicellen, eierstokweefsel en embryo's vereenvoudigd uitgelegd. Klik hier om naar de animaties toe te gaan:

www.ayazorgnetwerk.nl/ik-en-mijn/behoud-van-vruchtbaarheid-bij-kanker/

✓ Eten en drinken

- Welke voedingsstoffen kan ik beter vermijden of juist meer gebruiken?
- Welke voeding draagt bij aan een betere mondhygiëne (ter voorkoming van droge, kapotte

mond)?

- Wat kan ik tegen gewichtsverlies doen?
- Wat draagt bij aan een betere smaak en geur?

✓ Sport en bewegen

- Kan ik tijdens de behandelingen gewoon op mijn niveau blijven sporten?
- Waar kan ik dan terecht?
- Is het goed om te bewegen en te sporten?
- Welke sport kan ik gaan oppakken?

✓ Spiritualiteit

- Wie kan me helpen met levensvragen, spiritualiteit of de betekenis van wat me overkomt?

✓ Uiterlijk

- Waar kan ik terecht voor haarstuk / pruik / petjes / mutsjes / doekjes?
- Hoe kan ik mijn lichaam verzorgen om de schade te beperken (hoofdhuid, nagels)?
- Is er iets wat ik kan om mijn uiterlijk te verbeteren en meer zelfvertrouwen te krijgen?

✓ Emoties

- Hoe kan ik omgaan met mijn boosheid?
- Hoe kan ik omgaan met angst?
- Zijn er oefeningen waardoor ik rustiger word?
- Waar kan ik terecht als ik vragen heb over niet meer beter worden?

✓ Relaties en seksualiteit

- Hoe en waar kan ik bespreekbaar maken dat relaties veranderen of eindigen?
- Hoe kan ik verschillende relaties op de hoogte te houden van mijn situatie tijdens en na mijn ziekte?
- Waar kunnen mijn partner, ouders, vrienden of kinderen terecht met hun vragen?
- Is het veilig om seks te hebben?
- Bij wie maak ik problemen rondom seksualiteit bespreekbaar? *Tip: luister ook eens naar de podcast "de besprekkamer"*
- Wat voor soort problemen kunnen er ontstaan door mijn behandeling?

✓ Gezin en kinderen

- Kan ik borstvoeding blijven geven?
- Hoe vertel ik mijn kind wat er aan de hand is? *Tip: kijk ook eens hier*
- Is er steun voor mijn partner / ouders / mantelzorgers beschikbaar?
- Welke aanpassingen moeten er thuis worden gemaakt (hygiëne, voedsel)?

✓ Studie en opleiding

- Kan ik financiële steun aanvragen op mijn school of opleidingsinstituut?
- Moet ik mijn studiefinanciering of OV jaarkaart stopzetten of me uitschrijven?

✓ **Werk, re-integratie en uitkeringen**

- Kan ik blijven werken?
- Wat zijn mijn rechten en plichten als ik na ziekte weer aan de slag ga?
- Hoe kan ik mij het beste voorbereiden op een gesprek met de bedrijfsarts of de verzekeringsarts?
- Heb ik recht op een uitkering als scholier / student / jonge werknemer / starter op de arbeidsmarkt?
- Waar kan ik terecht, wat moet ik er voor doen?

✓ **Hypotheken en verzekeringen**

- Kan ik mij nog laten verzekeren?
- Kan ik een hypotheek krijgen?

✓ **Late effecten**

- Wat kunnen de effecten van mijn behandeling zijn, ook later in mijn leven?

✓ **Nazorg**

- Hoe ziet het nazorgtraject eruit?
- Wat is de rol van mijn huisarts?

 ***Stel je vragen op het moment dat JIJ dat wilt.***

AYA - Ralph



Bekijk deze video online op
info.mumc.nl/pub-127

AYA - Fenna



Bekijk deze video online op
info.mumc.nl/pub-127

Contact

Maak je je zorgen of heb je vragen? Praat dan altijd eerst met je zorgteam.

Heb je andere vragen/opmerkingen/aanvullingen? Neem dan gerust contact op met het AYA team van het Maastricht UMC+: aya.mccc@mumc.nl.

Voor meer informatie kun je ook terecht op de webstie van het [AYA zorgnetwerk](#). Hier kun je ook in contact komen met andere AYA's via de [AYA community](#).

Handige websites

- www.oncologie.mumc.nl
- [Oncologische revalidatie](#)
- [Psychosociale zorg](#)
- [Palliatieve zorg](#)
- [Hoe vertel ik mijn kinderen dat ik kanker heb?](#)
- [Kanker en vruchtbaarheid](#)
- [Centrum Voortplantingsgeneeskunde](#)
- www.kankerenverzekeren.nl
- www.AYA4net.nl
- <https://handinhandleiding.nl/#handleiding>
- [AYA vragenlijst](#)
- <http://www.emma-at-work.nl/>
- <https://www.re-turn.nl/>
- www.sexuoloog.nl
- [Patiëntenorganisaties](#)
- [Toon Hermans Huis Maastricht](#)