

Psychosociale zorg

Psychosociale hulpverlening

Geconfronteerd worden met kanker en bijhorende onderzoeken, behandelingen en opnames 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. 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, of wat gezegd is
 - het niet meer kunnen stoppen met denken aan de ziekte of behandeling o nergens meer zin in hebben of een verdoofd of leeg gevoel hebben
- U problemen ervaart op gebied van werk of verzekeringmogelijkheden.
- 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 o meer alcohol bent gaan drinken
- Problemen met uw relatie(s) heeft.
- Op gebied van intimiteit en seksualiteit problemen ervaart.
- Blijft piekeren en het 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, die voor u klaar staat en met wie u kunt praten over uw zorgen. 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 verwijzen naar een psycholoog.

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.

De mate van seksuele opwinding en de mogelijkheid tot voortplanting kunnen verminderen ten gevolge van de behandeling. Naast lichamelijke oorzaken zijn er ook emotionele oorzaken aan te wijzen die belemmerend kunnen zijn bij het vrijen, zoals schaamte, het gevoel minder aantrekkelijk te zijn en onzekerheid over de eigen seksuele mogelijkheden.

Naarmate het herstel vordert, kan de behoefte aan seks weer toenemen. Het is misschien niet gemakkelijk om met elkaar te spreken over deze veranderingen in behoefte. Toch is het goed na verloop van tijd te weten wat je van elkaar verwacht en wat je wel en niet fijn vindt.

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.

Diëtist

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 één 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?

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 de verpleegkundig specialist.

Lotgenotencontact

Veel patiënten 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. 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.

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.

Herstel 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 revalidatieprogramma speciaal voor(ex-) kankerpatiënten dat bestaat uit lichaamstraining en psycho-educatie. Gedurende drie maanden komt u twee keer per week in een groep van circa twaalf mensen bijeen. Het trainingsprogramma bestaat uit individuele training en groepsbeweging door middel van sport en spel. De psycho-educatie bestaat uit een aantal themabijeenkomsten gericht op onderwerpen als: vermoeidheid, inspanningsfysiologie, omgaan met spanning en verwerking. 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. Vraag naar informatiemateriaal in het Ontmoetingscentrum.

Contact

Voor meer informatie over bovenstaande kunt u contact opnemen met het Ontmoetingscentrum van de polikliniek Oncologie van het Maastricht UMC+. Zij hebben ook folders voor u over de genoemde problemen.

Ontmoetingscentrum

T: 043-387 26 00

Medisch Maatschappelijk Werk

T: 043-387 26 03 of 043-387 51 18

Websites

- www.oncologie.mumc.nl
- www.kanker.nl
- www.nfk.nl
- www.toonhermanshuis.nl (lotgenoten)
- www.oncologie.mumc.nl/ondersteunende-zorg/praten-over-kanker-met-het-gezin (gezin/kinderen)
- www.kankerspoken.nl (kinderen)
- www.stap.nu (werkhervatting)
- www.dosomegood.eu (werkhervatting)

Meer lezen

Over leven met en na kanker is veel geschreven. U vindt een uitgebreide collectie aan boeken op:

www.kanker.nl en boekenoverkanker.youbedo.com