

OMGAAN MET DE DIAGNOSE EN DE BEHANDELING HOE MOET HET NU VERDER?

KANKERCENTRUM



WAT VINDT U TERUG IN DEZE BROCHURE

01	Inleiding	3
02	Moet ik veel weten over de behandeling?	3
03	Hoe kan ik goed voor mezelf zorgen?	4
04	Hoe ziet mij dagelijks leven er nu uit?	4
05	Hoe moet het nu met mijn gezin, familie, vrienden?	5
06	Hoe moet het nu verder met mijn (klein)kinderen?	5
07	Durf hulp vragen	6

01 INLEIDING

Door de diagnose en de behandeling zal uw leven er de komende tijd wellicht anders uitzien. Iedereen gaat op zijn eigen manier om met deze nieuwe situatie. Eén juiste manier om er mee om te gaan, bestaat niet.

Voor veel mensen is de behandelperiode een intense periode van pieken en dalen. De ene dag is de andere niet. Het is heel normaal dat u de ene dag kan putten uit innerlijke kracht, vriendschap, mooie herinneringen, toekomstplannen en geloof. Op andere dagen kan uw mentale weerbaarheid minder zijn.

We zetten hier enkele veel voorkomende vragen op een rijtje. Als u met andere vragen zit, of hier meer wil bij stil staan, neem dan gerust contact op met de psycholoog.



02 MOET IK VEEL WETEN OVER DE BEHANDELING?

Iedereen gaat op zijn / haar eigen manier om met de ziekte en de behandeling. Wat u nodig hebt, kan heel erg verschillend zijn van wat iemand anders nodig heeft.

Misschien biedt het u houvast om veel te weten van de behandeling, zoals het hoe en het waarom van de behandeling. Maar even goed vindt u te veel informatie vooral lastig. In deze brochure vindt u vooral algemene informatie over uw ziekte en behandeling. Als u meer gedetailleerde informatie wil, spreek dan gerust iemand van het behandelend team aan.

03 HOE KAN IK GOED VOOR MEZELF ZORGEN?

Voor vele mensen is dit vaak een moeilijk punt. Door goed voor u zelf te zorgen, zorgt u meteen ook mee voor anderen. Omdat zelfzorg belangrijk is willen we u kort enkele algemene tips meegeven:

- Om goed voor u zelf te zorgen is het zinvol om stil te staan bij wat u nodig hebt: wat zijn dingen waar u kracht uit haalt? Het kan helpen om na te gaan hoe en wanneer u deze dingen kunt inplannen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat het u deugd doet om een goed boek te lezen of een wandeling te maken. Probeer daar in de mate van het mogelijke tijd voor te maken tijdens uw behandeling.
- U kan op dezelfde manier stilstaan bij wat energie vraagt in plaats van energie geeft. Probeer die zaken in de mate van het mogelijke af te grenzen. Als lange telefoongesprekken u bijvoorbeeld te sterk vermoeien, raden we u aan om telefoontjes korter te houden. Dit is zeker niet altijd gemakkelijk, maar soms wel nodig. Opnieuw staat u hierin niet alleen. Durf gerust hulp te vragen.

04 HOE ZIET MIJ DAGELIJKS LEVEN ER NU UIT?

Veel van uw tijd en energie zal de komende periode naar de behandeling gaan. Uw dagelijkse routine zal nu plaats moeten maken voor consultaties, behandel- en rustperiodes.

Ondanks al deze veranderingen is het belangrijk om zoveel mogelijk trouw te blijven aan uw manier van leven. Misschien betekent dit voor u dat u uw vertrouwde activiteiten zo veel mogelijk wil behouden, of dat u juist meer tijd wil vrijmaken voor contact met vrienden en familie.

Ziek zijn en behandeld worden kan een eenzame ervaring zijn. Uw leven speelt zich nu vooral af in het ziekenhuis en rond het bezig zijn met uw ziekte en de behandeling terwijl andere mensen hun dagelijkse bezigheden hebben buiten het ziekenhuis.

Hoewel het mogelijks heel wat energie van u vergt, loont het vaak de moeite om contact te houden met mensen die u als steunend ervaart.

05 HOE MOET HET NU MET MIJN GEZIN, FAMILIE, VRIENDEN?

Ook uw naasten en mensen uit uw omgeving zitten vaak met vragen en allerlei emoties. Als u zelf over uw behandeling wil en/of kan praten, over hoe u die ervaart, wat het met u doet... geeft het hen vaak moed om ook te praten of kunnen ze makkelijker dicht bij u zijn. Soms is het voor de mensen rondom u niet gemakkelijk om te weten hoe u het beste kunnen steunen of bijstaan. Het kan hen helpen als u hen zegt hoe ze dat kunnen doen. Misschien geniet u gewoon van hun aanwezigheid? Misschien helpt het als iemand u naar het ziekenhuis brengt?

Soms kan het ook gebeuren dat u en uw naasten een heel andere kijk hebben op de situatie. Misschien maakt u zich zorgen om uw naasten of vindt u praten met hen over uw situatie te moeilijk. Het ziekenhuis kan jullie hierbij helpen. Voor sommige mensen is het helpend om daar samen over te praten met een psycholoog of sociaal werker.

06 HOE MOET HET NU VERDER MET MIJN (KLEIN)KINDEREN?

De ziekte en behandeling van een (groot)ouder is voor (klein)kinderen vaak een ingrijpende ervaring. Naast de stress en de onzekerheid brengt de behandeling vaak veranderingen teweeg in het gezinsleven: er is een herverdeling van routines en huishoudelijke taken, (groot)ouders zijn vaak emotioneel en fysiek minder toegankelijk...

Het aanpassen aan deze nieuwe situatie vraagt tijd. Het ene kind zal hier al wat meer tijd voor nodig hebben dan het andere. Toch kunnen u en uw naasten zelf een aantal zaken doen om uw (klein)kinderen te helpen.

Voor (klein)kinderen is voorspelbaarheid en routine belangrijk. Structuur geeft hen veiligheid in een periode waarin veel voor hen verandert. Probeer samen met hen manieren te zoeken om het leven zo veel mogelijk zijn gangetje te laten gaan: naar school gaan, hobby's, sportactiviteiten, gaan spelen bij vriendjes... Schakel gerust mensen uit uw nabije omgeving in om u hierbij te helpen.

Voor kinderen is het belangrijk dat ze betrokken worden bij het ziekte- en behandelingsproces. Ze voelen namelijk zeer goed aan dat er iets gaande is. Probeer hen op een zo eenvoudig mogelijke manier



uit te leggen wat er gaat gebeuren: wanneer bent u weg, wat zal er met u gebeuren, wie zal er voor hen zorgen... Een gebrek aan informatie kan ervoor zorgen dat hun fantasie op hol slaat, waarin het vaak erger is dan de werkelijkheid, wat als beangstigend kan worden ervaren. Indien u hierbij ondersteuning wenst, kunt u altijd terecht bij het team in het ziekenhuis.

Uw kinderen betrekken bij het ziekteproces kan ook door hen uit te nodigen zelf iets over hun beleving te vertellen. Ook kan u hen vertellen hoe u zich voelt of hoe u de behandeling ervaart. Op die manier leren kinderen dat emoties hebben en erover praten heel normaal is. Ook (klein)kinderen zijn vaak op zoek naar manieren om u te helpen. U kunt hen gerust zeggen wat ze kunnen doen.

07 DURF HULP VRAGEN

Soms kunnen twijfels en emoties voor u of uw naasten te zwaar zijn om alleen te dragen. Als psychologen kunnen we er zijn om jullie hierin te ondersteunen. We hebben niet altijd pasklare antwoorden, maar gaan mee op zoek naar oplossingen en helpen u kracht te vinden om de ziekte te dragen. Dit is mogelijk doorheen het hele ziekte- en behandelingstraject, maar ook wanneer alle behandelingen achter de rug zijn. Voor veel mensen stoppen de zorgen namelijk niet wanneer de behandeling achter de rug is. Sommige mensen geven aan dat ze het gevoel krijgen in een zwart gat te vallen. Velen merken dat er nu pas ruimte komt om alles een plaats te geven. Vermoeidheid, angst (voor herval), piekeren, slaapproblemen, veranderingen op het vlak van intimiteit en seksualiteit, relationele spanningen kunnen ertoe leiden dat alles wat moeizamer verloopt. U staat hierin niet alleen en kan beroep op ons doen om uit te zoeken wat u nodig heeft om verder te kunnen.

We werken zowel op uw vraag als op vraag van de behandelende artsen of andere leden van het multidisciplinaire team. Elke psycholoog in het UZ Gent is gebonden aan het beroepsgeheim.

We staan in voor de begeleiding van patiënten en hun naasten. We zijn elke dag telefonisch bereikbaar tijdens de kantooruren. Indien we in gesprek zijn en de mogelijkheid niet hebben om op te nemen, zullen we u zo snel mogelijk terugbellen. Bij afwezigheid wordt onze telefoon doorgeschakeld, zodat u steeds bij iemand terecht kan.