



Centra voor  
leven met  
en na kanker



## REGIOGIDS

Overzicht van mogelijkheden, ondersteuning en zelfzorgtips  
tijdens en na een behandeling van kanker

## Voorwoord

***Deze regiogids is bedoeld voor mensen met of na kanker en hun naasten.***

We begrijpen dat de diagnose kanker jouw leven – als patiënt of als naaste – helemaal op zijn kop kan zetten. Dat niets meer normaal is. De diagnose kanker roept verschillende emoties en gevoelens op, zoals verdriet, boosheid, angst of paniek. Tegelijkertijd heb je veel vragen over hoe het nu verder moet. Het is vaak lastig om de weg naar de juiste hulp of ondersteuning te vinden.

Ons centrum biedt je de gelegenheid om met iemand te praten die met je mee kan denken. Dit kan in een 1 op 1 gesprek op elk moment in het ziekteproces, maar ook als dat al enige tijd achter je ligt. We helpen om de niet-medische vragen bij kanker beantwoord te krijgen. Vragen over de gevolgen van de ziekte en de behandeling voor het dagelijks leven. Om je hierbij te helpen biedt deze regiogids je een overzicht van hulp, ondersteuning en mogelijkheden.

Bij vragen over de oncologische behandeling kun je terecht bij je behandelaar in het ziekenhuis, of bij je huisarts.

In deze regiogids vind je toelichting en mogelijkheden die je kunnen ondersteunen bij jouw vragen. De tips en suggesties zijn met zorg samengesteld en worden jaarlijks geüpdatet door IPSO en het centrum voor leven met en na kanker. We hebben niet de intentie gehad volledig te zijn in de suggesties: door het vele aanbod en de snelle ontwikkelingen is dit onmogelijk. Wel hebben we bedoeld een breed overzicht te geven, zodat het aansluit bij diverse behoeftes.

Wij hopen dat deze informatie jou steun biedt en handvatten geeft.

Carma – Centrum voor leven met en na kanker

Dijkweg 21

2671 GA Naaldwijk

T: 06 14237791

Kijk voor actuele informatie op [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

## Onderwerpen

In deze regiogids vind je ondersteuningsmogelijkheden en informatie rondom (niet-medische) gevolgen van de ziekte kanker en de behandeling voor het dagelijks leven. Deze zijn ingedeeld naar de domeinen van Positieve Gezondheid. De volgende onderwerpen komen in deze regiogids aan bod:

1. Lichaam .....	2
1.1 Voeding, smaak en spijsvertering.....	2
1.2 Vitaliteit - energie en bewegen.....	3
1.3 Veranderingen lichaam en uiterlijk .....	5
2. Gevoelens en gedachten.....	7
2.1 Verwerking, verlies, emoties en gedachten .....	7
2.2 Ontspanning .....	8
2.3 Geheugen en concentratie .....	9
3. Kwaliteit van leven (lekker in je vel zitten) .....	11
3.1 Gehoord worden en/of ervaringen delen.....	11
3.2 Wensen & vakanties .....	13
4. Meedoen.....	14
4.1 Omgang met je partner .....	14
4.2 Omgaan met de kinderen.....	16
4.3 Kinderen met kanker .....	17
4.4 Omgaan met je omgeving.....	18
4.5 Werk en re-integratie .....	19
4.6 AYA'S.....	20
4.7 Naasten/mantelzorgers.....	21
5. Zinvol leven en/of een goed afscheid .....	23
5.1 Zinvol leven .....	23
5.2 Goed afscheid.....	24
5.3 Thuiszorg en vrijwillige palliatieve zorg.....	26
5.4 Nabestaanden.....	26
6. Praktische vragen (dagelijks leven) .....	28

6.1 Praktische vragen en dagelijks leven .....	28
6.2 Informatie voor anderstaligen .....	30
6.3 Gesprek met arts/hulp bij behandelkeuzes .....	31
6.4 Erfelijke kanker in de familie .....	32
Tenslotte .....	33

## 1. Lichaam

Kanker en de behandeling daarvan kan een (behoorlijke) impact hebben op je lichaam. Dan kun je vragen hebben rondom bijvoorbeeld eten, vitaliteit en conditie. Hieronder worden onderwerpen die impact op je lichaam hebben besproken, inclusief ondersteuningsmogelijkheden in de regio.



---

### 1.1 Voeding, smaak en spijsvertering

De ziekte, maar ook de verschillende behandelingen daarvan kunnen een groot effect hebben op je voeding, smaak en spijsvertering. Eten kan dan een worsteling worden, en het plezier van eten en samen aan tafel verminderen. Daarnaast kun je te maken krijgen met gewichtsverlies of juist aankomen in gewicht door medicijngebruik en verminderde mobiliteit.

#### **Activiteiten binnen Carma:**

- Informatiebijeenkomsten over voeding en kanker en over smaakverandering
- Carma bibliotheek (boeken en folders)
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

#### **Ondersteuning in de regio:**

- (Oncologie)diëtist en voedingsdeskundige: voor hulp en advies bij ondervoeding, smaakveranderingen of voeding tijdens de behandeling.
  - Jenny Hofstede en Jennifer van Zeelst. T: 06-20111730 [www.jennyhofstede.nl](http://www.jennyhofstede.nl)
  - Vitae Voedingsadviesbureau, vestigingen in alle Westlandse kernen.  
(Oncologie) diëtiste Laura Vos. T: 0174-279001 [www.vitaevoeding.nl](http://www.vitaevoeding.nl)
- Voedings- of wijkverpleegkundige: voor hulp bij eten en bijvoeding zoals Nutridrink, sondevoeding, voeding via infuus.
  - Wijkteams Careyn. T: 088-1239807 [www.careyn.nl](http://www.careyn.nl)
  - Wijkteams Pieter van Foreest. T: 015-5155000 [www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)
- Mondhygiënist: voor tips over mondverzorging en pijn in mond of keel.
  - Mondzorg Berkien. T: 0174 – 631593 [www.mondzorgberkien.nl](http://www.mondzorgberkien.nl)
- Ergotherapeut: voor advies bij uitvoeren van dagelijkse activiteiten aanpassing kookspullen, speciaal bestek, of aanpassingen snij- en bereidings-technieken.

- Hofland en van Geest, T: 0174 - 200 020 [www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)
- Para Plus. T: 0174-615255 [www.para-plus.nl](http://www.para-plus.nl)
- TiM Ergotherapie. T: 06-19070286 [www.timergotherapie.nl](http://www.timergotherapie.nl)
- Logopedist: bij problemen op het gebied van slikken, stem, spraak en gehoor
  - Logopedie Facialis. T: 06-34215801 [www.logopediepraktijkfacialis.nl](http://www.logopediepraktijkfacialis.nl)

### **Activiteiten in de regio:**

- Vitis Welzijn: Buurtrestaurants Bij Mekaar. T: 0174 - 630 358 [www.vitiswelzijn.nl](http://www.vitiswelzijn.nl)
- Stichting Thuisgekookt. T: 085 – 06008768 [www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)

### **Algemene tips en landelijke informatie:**

- Blijf op gezond gewicht en kom in beweging
- Eet kleinere porties: meer maaltijden op een dag zodat je maag niet leeg raakt
- Kauw goed om de aanmaak van speeksel te stimuleren
- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag
- Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers of alcohol
- Eet veel volkoren producten, groente, fruit en peulvruchten
- Beperk het eten van rood en bewerkt vlees
- Speel met kruiden
- Bouwsteentjes easy-to-eat (te vinden in het diepvriesvak van de supermarkt)
- Meer informatie (tips, vragen, ervaringen, hulp) over voeding en kanker: [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- Praktische tips zijn te vinden in de brochures over kanker en voeding van *KWF* of van het *WKOF*
- Informatie over oncologiedietisten en vragen over voeding: [www.oncologiedietisten.nl](http://www.oncologiedietisten.nl)
- Specifieke voedingstips (bij diarree, verstopping, passage-, slikklachten enzovoort), recepten en antwoorden op vragen over voeding (bijvoorbeeld over supplementen): [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- Informatie over smaakverandering: [www.beleefjesmaak.nl](http://www.beleefjesmaak.nl)
- Recepten en persoonlijk plan: [www.therightmeal.nl/kanker](http://www.therightmeal.nl/kanker), [www.recepten.tegenkanker.nl](http://www.recepten.tegenkanker.nl) en [www.smaak-check.nl](http://www.smaak-check.nl)

---

## **1.2 Vitaliteit - energie en bewegen**

De ziekte en de behandelingen kunnen ertoe leiden dat je lichaam in disbalans raakt. Dit proces en de impact hiervan vragen veel energie, en veranderen de verhouding tussen mogelijke belasting en belastbaarheid van je

lichaam. Dagelijkse bezigheden kunnen je meer energie kosten. Je zult opnieuw je grenzen moeten leren (her)kennen.

Bij energie en bewegen zijn drie pijlers van belang: voeding (zie kopje voeding), beweging en rust. Door regelmatig bewegen af te wisselen met rustmomenten, en door te zorgen voor goede voeding, houd je je lichaam zo goed mogelijk in conditie, ook tijdens de behandelingen. In de rustmomenten kun je ook kiezen voor ontspanning (zie kopje ontspanning).

### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Wandelen in de natuur
- Ontspannende activiteiten zoals stoelyoga, yoga in de palliatieve fase, massage en adem- en ontspanningsles
- Pilates
- Fitnessstraining in samenwerking met TiM Fitness, De Lier
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

### ***Activiteiten en ondersteuning in de regio:***

- Move On Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum, T: 0174 – 6330740 [www.fysiomoveon.nl](http://www.fysiomoveon.nl)
- Hofland - Van Geest, oncologische fysiotherapie. T: 0174 – 200020 [www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)
- Paramedisch Centrum, Hoek van Holland, oncologische fysiotherapie. T: 0174 - 387 410 [www.pmchoekvan-holland.nl](http://www.pmchoekvan-holland.nl)
- Buurtsportcoach: [www.beweegcoachwestland.nl](http://www.beweegcoachwestland.nl)
- Basalt, oncologische revalidatie, in Delft en Den Haag [www.basaltrevalidatie.nl](http://www.basaltrevalidatie.nl) na verwijzing door oncoloog

Is jouw vermoeidheid ernstig, of spelen er klachten op meerdere gebieden (voeding, energie en mentaal welbevinden), overleg dan met je behandelaar/huisarts over de mogelijkheid een oncologisch revalidatieprogramma of een gespecialiseerd programma voor vermoeidheid (bijvoorbeeld [www.nkcv.nl](http://www.nkcv.nl)) te volgen.

### ***Algemene tips en landelijke informatie:***

Algemene tips:

- Probeer te blijven bewegen/sporten, eventueel met ondersteuning van een professional.
- Wissel inspanning af met ontspanning (verderop meer informatie over ontspanning)
- Algemene beweegtips: [www.kanker.nl/algemene-tips-bij-bewegen](http://www.kanker.nl/algemene-tips-bij-bewegen)
- Lees meer op [www.hdi.nl/fitter-bij-kanker](http://www.hdi.nl/fitter-bij-kanker)

Landelijke ondersteuningsmogelijkheden:

- Stichting Tegenkracht – sportbegeleiding op maat: [www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl)
  - RCVRY RUN en/of RCVRY POWER – hardlopen en krachttraining na borstkanker: [www.rcvryrun.nl](http://www.rcvryrun.nl) – kijk voor locaties op [www.rcvryrun.nl/rcvry-run-trainingslocaties](http://www.rcvryrun.nl/rcvry-run-trainingslocaties)
  - Untire App (Light) biedt ondersteuning bij vermoeidheid: [www.untire.me](http://www.untire.me)
  - Minder moe bij kanker – eHealth-interventie bij ernstige vermoeidheid: [www.hdi.nl/therapie/minder-moe-bij-kanker](http://www.hdi.nl/therapie/minder-moe-bij-kanker)
- 

### 1.3 Veranderingen lichaam en uiterlijk

Veel mensen ervaren tijdens en na de behandeling van kanker grote veranderingen aan hun lichaam. Bijvoorbeeld lymfoedeem, neuropathie, bewegingsbeperkingen, stoma, huidveranderingen, littekens, overgangsklachten, veranderingen in seksualiteit. Een aantal veranderingen is tijdelijk van aard, andere zijn blijvend.

#### **Activiteiten binnen Carma**

- Look Good Feel Better en Verwenworkshop
- Informatiebijeenkomsten over Neuropathie en over Intimiteit en seksualiteit
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier: T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Breiboezems

#### **Mogelijkheden en ondersteuning in de regio:**

Raadpleeg bij meerdere vragen/ervaren problemen je behandelend zorgverlener of huisarts.

- Haar & Huid Instituut Westland. T: 0174 - 621 936 [www.haarenhuidinstituutwestland.nl](http://www.haarenhuidinstituutwestland.nl)
  - Mammacare voor borstprothese, protheselingerie en –badmode
  - Haarwerken voor Pruiken & Haarwerken, chemomutsen, tulbanden en hoofddoeken
- Hem & Haarstijl voor haarwerken. T: 0174 - 625008 [www.hemenhaarstijl.nl](http://www.hemenhaarstijl.nl)
- Mienis & Co, pruiken en haarwerken. T: 06-27825724 [mienispruiken.nl/haarverlies/chemo](http://mienispruiken.nl/haarverlies/chemo)
- Oedeemtherapeut: behandelt patiënten die last hebben van (lymf)oedeem en bij huidproblemen zoals littekens die klachten geven (pijn, bewegingsbeperking) en beschadigde huid door bijvoorbeeld radiotherapie.
  - Centrum voor huid- en oedeemtherapie Clara Feenstra. T: 0174 – 630 950 [www.clarafeenstra.nl](http://www.clarafeenstra.nl)
  - Fysiotherapie Move On oedeem- en oncologiefysiotherapie. T: 0174 – 630 740 [www.fysiomoveon.nl](http://www.fysiomoveon.nl)
  - Hofland - Van Geest oncologische fysio- en oedeemtherapie. T: 0174 – 200 020 [www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)
- Medische tatoeages (reconstructie tepel(hof): Alma Boerland. T: 010 – 473 55659 [www.almaboerland.nl](http://www.almaboerland.nl)

- Bekkenfysiotherapeut helpt bij het leren herkennen, trainen en ontspannen van de spieren rondom het bekken (in geval van urineverlies, of problemen rond seksualiteit):  
Fysio Zande. T: 0174 – 417 680 [www.fysiozande.nl](http://www.fysiozande.nl)
- Seksuoloog bij problemen met seksualiteit: Meike van 't Hof. T: 06-41277440 [www.praktijkrespons.nl](http://www.praktijkrespons.nl)
- Medisch oncologisch pedicure bij voetklachten zoals neuropathie en nagelproblemen: Marga Heppe.  
T: 06-57022169 [www.pedicure.nl](http://www.pedicure.nl)
- Overgangsconsulenten via Care for Woman: helpt bij overgangsproblemen en kanker: [www.careforwoman.nl](http://www.careforwoman.nl)
- Pijncentrum voor pijn bij kanker en neuropathie:
  - Reinier de Graaf Gasthuis Delft. T: 015-260 3060 [www.reinierdegraaf.nl/afdelingen/pijncentrum](http://www.reinierdegraaf.nl/afdelingen/pijncentrum)
  - HagaZiekenhuis, Den Haag. T: 070-201 0000 [www.hagaziekenhuis.nl/specialismen/pijnbestrijding](http://www.hagaziekenhuis.nl/specialismen/pijnbestrijding)
- Vegro Thuiszorgwinkel in Naaldwijk en Delft. T: 0900 – 2887766 [www.vegro.nl](http://www.vegro.nl)
- Medipoint Uitleenpunt in 's-Gravenzande, Maasdijk en Den Hoorn. T: 088 – 1020100 [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)

### ***Algemene tips en landelijke mogelijkheden:***

- Kijk voor meer informatie over uiterlijke verzorging na kanker op [www.lookgoodfeelbetter.nl](http://www.lookgoodfeelbetter.nl)
- Voor alternatieve uitwendige protheses zie Proud Breasts (Cups op maat: [www.proudbreasts.nl](http://www.proudbreasts.nl))
- Bij pijn na een operatie kunnen *heart pillows* ondersteuning en een prettige druk op de operatiewond geven waardoor zwelling en oedeemvorming wordt tegengegaan: [www.heartpillows.nl](http://www.heartpillows.nl)
- Bratelle, bh's voor vrouwen met oedeem en pijn na borstkanker: [www.bratelle.nl](http://www.bratelle.nl)
- Er zijn diverse aanbieders voor (alternatieve) hoofdbedekking, zoals: [www.pruijck.nl](http://www.pruijck.nl) (Pruiken), [www.mooi-hoofd.nl](http://www.mooi-hoofd.nl) (chemomutsjes, hoofddoeken, petten), [www.mutssja.nl](http://www.mutssja.nl) (mutsjes), [www.toupim.nl](http://www.toupim.nl) (haarband met eigen haar), [www.keppie.nl](http://www.keppie.nl) (slaapmutsen), [www.hair4her.nl](http://www.hair4her.nl) (lenen van haarwerken of hoofdbedekkingen), [www.silky-sleek.com](http://www.silky-sleek.com) (Hoofddoeken en tulbanden)

## 2. Gevoelens en gedachten

Kanker en de behandeling daarvan kan ook geestelijk invloed hebben. Je ervaart misschien je emoties en gedachten anders dan voorheen, of je krijgt meer moeite met concentreren of je geheugen, of je bent op zoek naar manieren om je (beter) te ontspannen. Hierna volgen tips en mogelijkheden voor diverse onderdelen van je geestelijk welzijn.



---

### 2.1 Verwerking, verlies, emoties en gedachten

De diagnose kanker roept verschillende emoties en gevoelens op, zoals verdriet, boosheid, angst, somberheid of spanning. Ook heeft verlies van gezondheid vaak een grote impact op het leven. Iedereen beleeft dat op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Het is belangrijk dat je de ruimte en tijd krijgt én neemt om het verlies op je eigen manier te verwerken. Het kan daarbij prettig zijn om je ervaringen met iemand te delen.

Heb je het gevoel dat je extra psychologische hulp kunt gebruiken? Blijf er niet mee rondlopen. Je huisarts of je behandelend arts kan je verder helpen met informatie en een verwijzing.

#### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Welkom zonder afspraak tijdens de Inloop, luisterend oor en goed gesprek (met lotgenoten)
- 1 op 1 gesprekken
- Diverse workshops zoals 'leren omgaan met angst na kanker', 'schrijven helpt'
- Lotgenotenbijeenkomsten voor diverse vormen van kanker en leeftijdsgroepen
- Buitenactiviteiten, zoals wandelen in de natuur
- Ontspannende activiteiten, zoals yoga, adem- en ontspanningsles en massage
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Carma bibliotheek (boeken en folders)

#### ***Mogelijkheden en ondersteuning in de regio:***

- Marjo Vellekoop, psychotherapeut. T: 0174 – 415 298 [www.marjovellekoop.nl](http://www.marjovellekoop.nl)
- Alba Coaching, Tietsje van der Linden. T: 06-17118340 [www.albacoachingwestland.nl](http://www.albacoachingwestland.nl)
- Centrum Siena, kunstzinnige dagbesteding voor mensen die ziek zijn [www.centrumsiena.nl](http://www.centrumsiena.nl)

- Kunst op recept is een initiatief waarbij mensen met psychosomatische klachten door een huisarts kunnen worden doorverwezen naar culturele activiteiten in de regio [www.kunstoprecept.nl](http://www.kunstoprecept.nl)

Als verwerking, angst, somberheid en spanning in je dagelijks leven je (te) veel beïnvloeden is begeleiding via een gespecialiseerd oncologisch centrum mogelijk (alleen op verwijzing). Meld ernstige of langdurige klachten bij je huisarts/behandelend specialist in het ziekenhuis.

- Helen Dowling Instituut: [www.hdi.nl](http://www.hdi.nl)
- De Vruchtenburg (Rotterdam/Leiden) [www.fortagroep.nl/zorgaanbod/zorgprogramma/vruchtenburg/](http://www.fortagroep.nl/zorgaanbod/zorgprogramma/vruchtenburg/)

### ***Algemene tips en landelijke mogelijkheden:***

- Neem tijd voor de verwerking door bijvoorbeeld het zoeken van steun, een uitlaatklep voor je gevoelens, afleiding, het benutten van krachtbronnen (zoals muziek of de natuur), en om te leren omgaan met de nieuwe situatie.
- Uitgebreidere informatie is te lezen op [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) (Zoek op: omgaan met kanker)
- ‘Geraakt door kanker’-lijn voor emotionele steun ([www.geraaktdoorkanker.nl](http://www.geraaktdoorkanker.nl)) en/of de *infolijn* van [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- Online lotgenotencontact via [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) of via een patiëntenorganisatie ([www.nfk.nl](http://www.nfk.nl)). Zie hiervoor ook hoofdstuk 4 (Meedoen).
- Cancer Connect, nationaal netwerk ervaringsdeskundigen: [www.cancerconnect.nl](http://www.cancerconnect.nl)
- Psychosociale Centra Oncologie [www.zorgkaart.nl](http://www.zorgkaart.nl)

---

## **2.2 Ontspanning**

Spanningen en onzekerheid rondom je ziekte en/of behandeling kunnen van invloed zijn op hoe je je voelt. Je kunt prikkelbaar en somber zijn, of emotioneel en labiel. En dat kan weer invloed hebben op je lichaam of je gedachten. Het is daarom belangrijk om op tijd te ontspannen en afleiding te zoeken. Er zijn verschillende manieren om te ontspannen zoals yoga, mindfulness, meditatie, of creatieve ontspanning door bijvoorbeeld schilderen, beeldhouwen, schrijven. Ook bewegen (in de natuur) kan ontspanning geven, of expressieve ontspanning door zingen, dansen.

### **Activiteiten binnen Carma:**

- Inloop
- Creatieve activiteiten
- Ontspannende activiteiten, zoals yoga, adem- en ontspanningsles en massage
- Zingen bij het Carmakoor
- Wandelen in de natuur
- Training Gezonde Zelfzorg
- Workshop Leren omgaan met stress
- Oncologieochtend Reset Spa
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

### **Mogelijkheden en ondersteuning in de regio:**

- Zensa Yoga, Naaldwijk. T: 06-57545836 [www.zensayoga.nl](http://www.zensayoga.nl)
- Voetreflexzonemassage: Hannah Gezondheidspraktijk. T: 06-24319489 [www.athannah.nl](http://www.athannah.nl)
- Lichaamsmassage: Martin's Massages. T: 06-22248668.
- Stoelmassage: Massagetherapie René den Broeder. T: 06-50277711 [www.mtrdb.nl](http://www.mtrdb.nl)
- Bewust Westland. [www.bewustwestland.nl](http://www.bewustwestland.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### **Algemene tips en landelijke mogelijkheden:**

- Informatie over wat je zelf kunt doen ter ontspanning, inclusief ontspanningsoefeningen: [www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/extra-zorg-voor-je-lichaam-en-geest-bij-kanker](http://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/extra-zorg-voor-je-lichaam-en-geest-bij-kanker)
- Met behulp van apps kun je jezelf laten begeleiden bij ontspanningsmomenten. Er zijn vele apps te vinden met instructies voor bijvoorbeeld meditatie, mindfulness en yoga.

---

## **2.3 Geheugen en concentratie**

Door kanker of de behandeling ervan kun je last krijgen van cognitieve problemen. Dit zijn problemen die te maken hebben met het denken, zoals onthouden of je aandacht bij iets houden.

Cognitieve problemen kunnen aan het begin van de ziekte ontstaan, tijdens of direct na de behandeling, maar ook na langere tijd. Vaak worden de klachten na een tijdje minder of verdwijnen ze helemaal.

Sommige mensen blijven langer last houden.

Er bestaan nog geen medicijnen tegen cognitieve problemen. Wel kun je beter leren omgaan met problemen met denken, onthouden of concentreren.

### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Themabijeenkomst Cognitieve problemen (het Chemobrein)
- Carma bibliotheek (boeken en folders)
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

### ***Ondersteuning en activiteiten in de regio:***

- Breinhulp, Rotterdam. T: 06-39736907 [www.breinhulp.nl](http://www.breinhulp.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### ***Algemene tips en landelijke mogelijkheden:***

- Bekijk [deze video](#) met uitleg over cognitieve problemen
- Houd er rekening mee dat het tijd, energie en aandacht vraagt om vooruitgang te boeken. Het gaat meestal in kleine stapjes.
- Neem regelmatig en voldoende rust in een prikkelarme omgeving.
- Ga zo ontspannen mogelijk aan de slag met je activiteit.
- Probeer de omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken. Denk daarbij aan een goede voorbereiding, een goede organisatie, orde (spullen op een vaste plaats), regelmaat, zo min mogelijk afleiding (geen televisie of muziek op de achtergrond), ruim voldoende tijd in.
- Bouw in het begin op door makkelijke dingen te doen. Doe deze een korte tijd. Voer stap voor stap de moeilijkheidsgraad op en verleng de tijd dat je bezig bent.
- Vertel mensen in je omgeving over je moeilijkheden, zodat ze niet te hoge eisen aan je stellen.
- Als je er in het dagelijks leven veel last van blijft houden, kun je professionele hulp (cognitieve revalidatie) vragen via je huisarts of arts in het ziekenhuis. Informatie en therapeuten die cognitieve revalidatie geven, zijn op te zoeken via de website [www.cognitieverevalidatie.nl/cognitieve-revalidatie-therapie/#buurt](http://www.cognitieverevalidatie.nl/cognitieve-revalidatie-therapie/#buurt)

### 3. Kwaliteit van leven (lekker in je vel zitten)

Kanker en de behandeling ervan kunnen invloed hebben op hoe tevreden je met je leven bent. Je ervaart je leven misschien anders dan vóór de kanker. Veel mensen vinden het prettig om hun ervaringen en verhalen met anderen te delen. In dit hoofdstuk vind je hiervoor diverse mogelijkheden.

Om lekkerder in je vel te zitten, kun je ook kiezen voor bijvoorbeeld activiteiten met anderen of een vakantie of dagje uit. Heb je hierbij specifieke behoeften, zoals samen zijn met lotgenoten, of zijn er aanpassingen nodig? Ook hierover vind je in dit hoofdstuk meer informatie.



---

#### 3.1 Gehoord worden en/of ervaringen delen

Het is soms fijn om je verhaal kwijt te kunnen. Wil je graag je verhaal delen en zoek je uitwisseling (met lotgenoten)? Dan zijn er zowel live als online mogelijkheden in je regio.

Zoek je alleen een luisterend oor, dan kun je gebruik maken van luisterlijnen.

##### **Activiteiten binnen Carma:**

- Inloop, welkom zonder afspraak van harte welkom voor een kop koffie, een praatje of een goed gesprek met mensen, die ook met de ziekte kanker te maken hebben.
- 1 op 1 gesprekken
- Diverse lotgenotenbijeenkomsten (i.s.m. ziekenhuizen en patiëntenorganisaties) voor uiteenlopende vormen van kanker, diverse leeftijdsgroepen, voor gasten in de palliatieve fase, naasten en nabestaanden
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

##### **Mogelijkheden en ondersteuning in de regio:**

- Marjo Vellekoop, psychotherapeut 's-Gravenzande. T: 0174 - 415298 [www.marjovellekoop.nl](http://www.marjovellekoop.nl)
- [www.maatjesgezocht.nl](http://www.maatjesgezocht.nl)
- [www.buddynetwerk.nl](http://www.buddynetwerk.nl) (Regio Den Haag/Westland). Buddyzorg voor mensen met een ernstige of chronische ziekte. Er is ook een initiatief voor chronisch zieke kinderen tussen 5 en 18 jaar.
- [www.handjehelpen.nl](http://www.handjehelpen.nl) - vrijwilligers in de regio Zuid-Holland, die mensen helpen bij chronische ziektes

- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.
- Gespecialiseerde thuiszorgverpleegkundige, of verpleegkundige via Care for Cancer: [www.allerzorg.nl/specialismen/care-for-cancer](http://www.allerzorg.nl/specialismen/care-for-cancer)
- Coaches gespecialiseerd in begeleiding bij kanker: [www.coachconnectbijkanker.nl](http://www.coachconnectbijkanker.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### **Landelijke mogelijkheden:**

- De geraakt-door-kankerlijn is er voor iedereen die wel wat emotionele steun kan gebruiken, zowel kinderen als volwassenen. Dagelijks bereikbaar tussen 16.00 en 22.00 uur: [www.geraaktdoorkanker.nl](http://www.geraaktdoorkanker.nl)
- Diverse patiëntenverenigingen bieden de mogelijkheid om je verhaal te vertellen of een buddy te vinden, kijk voor alle patiëntenverenigingen: [www.nfk.nl/aangesloten-organisaties](http://www.nfk.nl/aangesloten-organisaties)
- De infolijn van kanker.nl is via telefoon, chat of mail 5 dagen per week bereikbaar: [www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/de-kankernl-infolijn](http://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/de-kankernl-infolijn)
- De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen van alle leeftijden die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek per chat en 24/7 per T: 088-0767000 [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) Luisterlijnen voor jongeren tot 30 jaar (op verschillende thema's): [www.jongerenhulponline.nl/themas](http://www.jongerenhulponline.nl/themas)
- De Aya Match app helpt jongvolwassenen in contact te blijven met hun naasten en vrienden tijdens en na de diagnose kanker: [www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/zorgaanbod/263](http://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/zorgaanbod/263)
- Op kanker.nl kun je online in contact komen met anderen. Je maakt hiervoor een (gratis) account aan. Zodra je bent ingelogd kun je alle blogs en gesprekken lezen, zelf een blog starten, reageren op gesprekken en in contact komen met lotgenoten: [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- Het buddyhuis brengt (ex-)kankerpatiënten en hun naasten samen om ervaringen te delen, als vraagbaak te fungeren, activiteiten te ontplooiën en adviezen te geven om de levenskwaliteit van deze mensen te verbeteren, zowel voor, tijdens als na de ziekte. Dit alles onder de paraplu van het ziekenhuis (enkele locaties, en in ontwikkeling online): [www.buddyhuis.nl](http://www.buddyhuis.nl)
- In het hele land zijn maatjes- of buddyprojecten (niet kanker specifiek). Kijk hiervoor eens bij de welzijnsorganisatie in jouw regio. Of zoek op jouw regio op bijvoorbeeld [www.humanitas.nl/programmas/maatjes](http://www.humanitas.nl/programmas/maatjes) en [www.maatjesgezocht.nl](http://www.maatjesgezocht.nl)

### 3.2 Wensen & vakanties

Er bestaan diverse organisaties waarbij je terecht kunt met wensen, vragen of verlangens om iets te ondernemen. Bijvoorbeeld een dagje weg met het gezin, of een week waarin je contact hebt met lotgenoten onder begeleiding van professionals. Waar kun je terecht met je wens?

#### ***Mogelijkheden in de regio:***

- Stichting Jade: [www.stichtingjade.nl](http://www.stichtingjade.nl) Voor gezinnen van kinderen met kinderkanker

#### ***Landelijke suggesties:***

Wensen:

- [www.wensambulace.nl](http://www.wensambulace.nl), [www.ambulacewens.nl](http://www.ambulacewens.nl)
- [www.dreams4you.nl](http://www.dreams4you.nl)
- [www.blisstoshine.nl](http://www.blisstoshine.nl) (Voor thuiswonende kinderen met een familielid met kanker)
- [www.droomdag.nl](http://www.droomdag.nl) (Herinneringen voor gezinnen met een zieke ouder)
- [www.vaarkracht.nl](http://www.vaarkracht.nl)
- [www.stichtingvaarwens.nl](http://www.stichtingvaarwens.nl)
- [www.samen-varen.nl](http://www.samen-varen.nl)
- [www.sailingkids.info/](http://www.sailingkids.info/)
- [www.kunstwens.nl](http://www.kunstwens.nl)
- [www.stichtinglevensportret.nl](http://www.stichtinglevensportret.nl)
- [www.stichtingngng.nl](http://www.stichtingngng.nl) (Muzikale wensen)
- Op [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) vind je een actueel overzicht van wensorganisaties

Vakanties en retraites:

- [www.lesvaux.nl](http://www.lesvaux.nl)
- [www.soulsearchfoundation.nl](http://www.soulsearchfoundation.nl)
- [www.kairosbijkanker.nl](http://www.kairosbijkanker.nl)
- [www.roparun.nl/nl/doelen/vakantiebungalows](http://www.roparun.nl/nl/doelen/vakantiebungalows)
- [www.stavoord6.nl](http://www.stavoord6.nl)
- [www.stichtingannettevanramselaar.nl/](http://www.stichtingannettevanramselaar.nl/)
- [www.stichtinghappyholiday.nl](http://www.stichtinghappyholiday.nl)
- [www.powderdays-foundation.org](http://www.powderdays-foundation.org)
- [www.villapardoes.nl](http://www.villapardoes.nl)

- [www.stichtingvoorjou.nl](http://www.stichtingvoorjou.nl)
- [www.wegmetkanker.org](http://www.wegmetkanker.org)
- [www.roparun.nl/doelen/vakantiebungalows](http://www.roparun.nl/doelen/vakantiebungalows)
- [www.gaandeweg.nl](http://www.gaandeweg.nl)
- [www.xeniawish.nl](http://www.xeniawish.nl) (voor jongeren van 18 – 25 jaar)

## 4. Meedoen

Kanker en de behandeling kan invloed hebben op je sociale welbevinden en het meedoen in de maatschappij. Als patiënt verandert je rol (tijdelijk) in je sociale omgeving. Je kunt vragen hebben over veranderingen in die relaties; de relatie met je partner, je omgang met de kinderen of met andere mensen uit je omgeving, en ook het weer opbouwen van je werk. In dit hoofdstuk vind je hierover informatie en tips. Het hoofdstuk eindigt met specifieke informatie voor kinderen met kanker, jongvolwassenen met kanker en naasten/mantelzorgers.



---

### 4.1 Omgang met je partner

Kanker heb je niet alleen, wordt vaak gezegd. Voor je partner verandert er vaak ook erg veel. Naast allerlei praktische zaken die er spelen, is er natuurlijk het emotionele proces.

#### **Activiteiten binnen Carma:**

- Lotgenotenbijeenkomsten voor naasten
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Themabijeenkomsten zoals 'Kanker en alleenstaand'
- Informatiebijeenkomst over intimiteit en seksualiteit bij kanker of over kanker en je relatie.

### **Activiteiten en ondersteuning in de regio:**

Als praten met je partner lastig is, kun je met de huisarts bespreken of en welke professionele ondersteuning passend is.

- Marjo Vellekoop, psychotherapeut. T: 0174 – 415 298 [www.marjovellekoop.nl](http://www.marjovellekoop.nl)
- Seksuoloog bij problemen met seksualiteit: Meike van 't Hof. T: 06-41277440 [www.praktijkrespons.nl](http://www.praktijkrespons.nl)
- Roodkapjes, zorg voor de mantelzorger. T: 06-45515001 [www.derooodkapjes.nl](http://www.derooodkapjes.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.
- Praktijkondersteuner-GGZ (via je huisarts) kan helpen bij het verhelderen van relatieproblemen en (praktische) steun bieden.
- (Medisch) psycholoog: kan helpen bij psychische problemen die samenhangen met je ziekte, bijvoorbeeld angst. (Je hebt een verwijzing nodig!)
- Medisch maatschappelijk werker: kan jou en je naasten helpen bij het verwerken van je ziekte. Hij of zij biedt ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met emoties.
- Geestelijk verzorger (via het Centrum voor Levensvragen, Den Haag): helpt bij levensvragen en bij het verhelderen wat voor jou van waarde is: [www.haagsche-zin.nl](http://www.haagsche-zin.nl)

### **Landelijke informatie:**

- Informatie en tips over veranderingen in je relatie: [www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/kanker-bij-je-partner/kanker-en-je-relatie](http://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/kanker-bij-je-partner/kanker-en-je-relatie)
- Informatie, tips en ervaringsfilmpjes over kanker en je relatie: [www.kwf.nl/kanker/gevolgen-van-kanker/kanker-en-je-relatie](http://www.kwf.nl/kanker/gevolgen-van-kanker/kanker-en-je-relatie)
- Praatpakket voor partners (samenleven met ziekte): [www.harteraad.nl/leven-met/artikelen/praatpakket-ouders-en-kinderen](http://www.harteraad.nl/leven-met/artikelen/praatpakket-ouders-en-kinderen)
- Tips om met je partner te praten over de laatste levensfase: [www.ikwilmetjepraten.nu](http://www.ikwilmetjepraten.nu)

### **Seksualiteit en intimiteit:**

- Informatie en tips: [www.nfk.nl/themas/kanker-en-seksualiteit](http://www.nfk.nl/themas/kanker-en-seksualiteit)
- Informatie en tips: [www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit-bij-kanker/algemeen/seksualiteit-en-kanker](http://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit-bij-kanker/algemeen/seksualiteit-en-kanker)
- Seksualiteit, intimiteit en relaties in tijden van ziekte: [www.sickandsex.nl](http://www.sickandsex.nl)
- Informatievideo's over seksualiteit voor vrouwen met kanker (in het Engels): [www.Seksplanations](http://www.Seksplanations)
- Podcasts over relaties en seksualiteit: [www.kanker.nl/podcasts](http://www.kanker.nl/podcasts)

## 4.2 Omgaan met de kinderen

Wanneer vertel je de kinderen dat je kanker hebt? Hoe begeleid je de kinderen het beste tijdens het ziekteproces? Wat vertel je wel en wat niet?

### **Activiteiten binnen Carma:**

- CarmaKids club speciaal voor kinderen van 6 – 12 jaar, die zelf ziek zijn (geweest) en ook van wie hun ouders, broer, zus of een ander familielid ziek zijn (geweest)
- Young Carma voor kinderen en tieners in de leeftijd van 8 – 16 jaar, die zelf ziek zijn (geweest), maar ook van wie hun ouders, broer, zus of iemand anders die dichtbij hun staat ziek is
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Scholenproject: gastlessen op basis- en middelbare scholen met als doel het woord kanker bespreekbaar te maken voor kinderen
- Carma bibliotheek, diverse boeken voor en over kinderen en tieners.

### **Activiteiten en ondersteuning in de regio:**

- Kindercoach: Alba Coaching Westland, Tietsje van der Linden. T: 06-17118340 [www.albacoachingwestland.nl](http://www.albacoachingwestland.nl)
- Marjo Vellekoop, psychotherapeut. T: 0174 – 415 298 [www.marjovellekoop.nl](http://www.marjovellekoop.nl)
- Jeugd Gezondheidszorg Westland. T: 088 – 054 9999 [www.jgzzhw.nl](http://www.jgzzhw.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### **Algemene tips en landelijke mogelijkheden:**

- Vraag naar de schoolmaatschappelijk werker op de school van uw kind.
- Algemene informatie: [www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-en-je-gezin](http://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-en-je-gezin)
- Vereniging Kinderkanker Nederland. Website: [www.kinderkanker.nl](http://www.kinderkanker.nl)
- Stichting Kankerspoken - voor hulp aan kinderen met een ouder met kanker: [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)
- Stichting Jonge Helden - voor kinderen die iets verdrietigs hebben meegemaakt, zoals een overlijden: [www.jongehelden.nl](http://www.jongehelden.nl)
- Stichting De Regenboogboom – voor kinderen die met plotseling verlies te maken hebben: [www.regenboogboom.nl](http://www.regenboogboom.nl)
- Stichting Achter de Regenboog – voor kinderen van wie een ouder is overleden: [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)

- Bij Knuffelmakers worden herinneringen tastbaar gemaakt door het 'verknuffelen' van portretfoto's van mensen en dieren: [www.knuffelmakers.nl](http://www.knuffelmakers.nl)
  - Stichting Komma – helpt ongeneeslijk zieke ouders hun levensverhalen vast te leggen in een interview op beeld. Als blijvende herinnering voor hun kinderen en naasten: [www.stichtingkomma.nl](http://www.stichtingkomma.nl)
  - Stichting TuTu – helpt ongeneeslijk zieke ouders bij het maken van tastbare en blijvende herinneringen met en voor hun kinderen: [www.stichtingtutu.nl](http://www.stichtingtutu.nl)
  - Stichting Langs de Zijlijn – organiseert een landelijke contactdag voor gezinnen die met kanker geconfronteerd zijn (geweest): [www.langsdezijlijn.com](http://www.langsdezijlijn.com)
  - Kasam – biedt een lotgenotenprogramma voor kinderen en ouders: [www.kasam.eu/wat-is-kasam/info-voor-ouders](http://www.kasam.eu/wat-is-kasam/info-voor-ouders)
  - Stichting de Kinderen – brengt kinderen die een zieke ouder hebben of een ouder hebben die overleden is, in contact met elkaar voor troost, delen en ontspanning: [www.stichtingdekinderen.nl](http://www.stichtingdekinderen.nl)
  - Buddy's en maatjes voor kinderen (verschillende thema's): [www.humanitas.nl/themas/opgroeien-en-maatjes-gezocht.nl](http://www.humanitas.nl/themas/opgroeien-en-maatjes-gezocht.nl)
  - Een overzicht van websites en boeken voor gezinnen is in te zien via: [ingeborgdouwescentrum.nl/kanker-in-het-gezin/hulpbronnen-websites-boeken-en-spelvormen](http://ingeborgdouwescentrum.nl/kanker-in-het-gezin/hulpbronnen-websites-boeken-en-spelvormen)
- 

### 4.3 Kinderen met kanker

Als je kind kanker heeft, zul je specifieke hulpvragen en behoeften hebben. Hieronder zijn enkele suggesties opgenomen.

#### **Activiteiten binnen Carma:**

- CarmaKids club speciaal voor kinderen van 6 – 12 jaar
- Young Carma kinderen en tieners in de leeftijd van 8 – 16 jaar, die zelf ziek zijn (geweest)
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Carma bibliotheek, diverse boeken voor en over kinderen en tieners.

#### **Activiteiten en ondersteuning in de regio:**

Bespreek met de behandelend casemanager of de huisarts welke ondersteuning het best zou kunnen passen bij jullie behoefte. Denk bijvoorbeeld aan een (kinder)psycholoog, maatschappelijk werk (voor gezinsdynamiek/systemvragen), pedagoog (voor opvoedvragen), gezinstherapeut, rouwtherapeut (bij omgaan met rouw na het overlijden van een kind).

- Kindercoach: Alba Coaching Westland, Tietsje van der Linden. T: 06-17118340 [www.albacoachingwestland.nl](http://www.albacoachingwestland.nl)
- Jeugd Gezondheidszorg Westland. T: 088 – 054 9999, [www.jgzzhw.nl](http://www.jgzzhw.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### **Algemene tips en landelijke mogelijkheden:**

- Vraag naar de schoolmaatschappelijk werker op de school van uw kind.
- Kankerspoken – steun en informatie voor kinderen en ouders: [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)
- Vereniging Kinderkanker Nederland – informatie en hulp (bijvoorbeeld maatjesproject): [www.kinderkankernederland.nl](http://www.kinderkankernederland.nl)
- Telefonische contactlijn van Kinderkanker Nederland: 030 - 242 29 44
- Kanjerketting (elke kraal vertelt een verhaal) – als steun tijdens de behandelingen: [www.kanjerketting.nl](http://www.kanjerketting.nl)
- Boekjes om de behandeling voor kanker uit te leggen: *Chemokasper*, *Radio Robbie* of *Immuno Lisa* (te bestellen via de webshop van Vereniging Kinderkanker Nederland: [www.kinderkankernederland.nl/webshop](http://www.kinderkankernederland.nl/webshop))
- KiKa – informatie over kinderkanker: [www.kika.nl](http://www.kika.nl)
- Stichting Jonge Helden – voor kinderen die iets verdrietigs hebben meegemaakt, zoals een overlijden: [www.jongehelden.nl](http://www.jongehelden.nl)
- Koesterkind (ons kind wordt niet meer beter) – informatie en steun voor ouders van een kind met kanker: [www.koesterkind.nl](http://www.koesterkind.nl)
- Vereniging ouders, kinderen & kanker (VOKK): [www.vokknl](http://www.vokknl)
- Er even tussenuit – overzicht van dagjes weg of korte vakanties voor gezinnen met een kind met kanker: [www.kinderkankernederland.nl/agenda/er-even-tussenuit](http://www.kinderkankernederland.nl/agenda/er-even-tussenuit)

Zie ook hoofdstuk 4.2: Wensen en vakanties

---

## **4.4 Omgaan met je omgeving**

Contact onderhouden met je omgeving is soms lastig. Misschien ben je zelf nog druk met de behandeling of met je herstel en heb je niet veel ruimte voor sociaal contact. Het kan handig zijn om je omgeving op de hoogte te houden via een blog of een e-mail die je aan meerdere contacten rondstuurt. Of door in je direct omgeving een contactpersoon aan te stellen.

### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Inloop
- Themabijeenkomst: Wat als de omgeving voor jou invult dat het weer goed gaat
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Carma bibliotheek (boeken en folders)

Je kunt voor het onderhouden van contacten gebruik maken van verschillende apps.

- KWF Vriendendienst – een app voor het organiseren van hulp: [www.kwfyriendendienst.nl](http://www.kwfyriendendienst.nl)
  - Stamps – een app waarin je deelt hoe het met je gaat: [www.stamps-app.com](http://www.stamps-app.com)
- 

## **4.5 Werk en re-integratie**

Na de diagnose kanker word je geconfronteerd met veel zaken. Werk is daar één van. Wat zijn de gevolgen van kanker op jouw werk? Wat zijn jouw rechten en plichten als je ziek bent, wat zijn rechten en plichten van je werkgever en wat is de rol van het UWV bij kanker?

### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Spreekuur en themabijeenkomsten Werk en Kanker
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Carma bibliotheek (boeken en folders)

### ***Ondersteuning en activiteiten in de regio:***

- Reinders en van Soest biedt zowel de werkgever als de werknemer de juiste begeleiding zodra kanker op het werk speelt. Contactpersoon: Jacqueline Alleblas. T: 0174 – 514875 [www.reindersenvansoest.nl](http://www.reindersenvansoest.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### ***Algemene tips en landelijke mogelijkheden:***

- Kenniscentrum Werk en Kanker – informatie over werk en re-integratie na kanker, een overzichtskaart met stappen en veel voorkomende vragen, en een gesprekshulp: [www.kenniscentrumwerkenkanker.nl](http://www.kenniscentrumwerkenkanker.nl)
- Boek: *Werken na kanker* (Maria Hendriks, ISBN 9789072219534)
- Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties – informatiepagina over kanker en werk: [www.nfk.nl/themas/kanker-en-werk](http://www.nfk.nl/themas/kanker-en-werk)

- Het UWV biedt veel informatie via de website, waar je ook voorzieningen (bijvoorbeeld vervoer, jobcoach) kunt aanvragen: [www.UWV.nl](http://www.UWV.nl)
  - Algemene informatie over hulp bij je re-integratie (als je een uitkering hebt): [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/wia/vraag-en-antwoord/hulp-bij-re-integratie](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/wia/vraag-en-antwoord/hulp-bij-re-integratie) of [www.fnv.nl/werk-inkomen/ziekte-re-integratie/re-integratie](http://www.fnv.nl/werk-inkomen/ziekte-re-integratie/re-integratie)
  - Return en Stap Nu zijn landelijk werkende re-integratiebureaus die zijn gespecialiseerd in hulp op maat voor mensen met kanker: [www.return.nl](http://www.return.nl) en [www.stap.nu](http://www.stap.nu)
  - Bedrijfsartsconsulenten Oncologie (BACO) – bieden ondersteuning in de vorm van collegiaal advies aan bedrijfsartsen: [www.nvka.nl/BACO](http://www.nvka.nl/BACO)
- 

## 4.6 AYA'S

Als je de diagnose kanker tussen 18 en 39 jaar hebt gekregen, word je een AYA genoemd. AYA staat voor Adolescents & Young Adults.

### **Activiteiten binnen Carma:**

- Lotgenotenbijeenkomst jongvolwassenen 20 – 40 jaar
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

### **Activiteiten in de regio:**

- Nationaal AYA Jong en Kanker Zorgnetwerk [www.ayazorgnetwerk.nl](http://www.ayazorgnetwerk.nl)
- Regionale AYA-zorg samenwerking met de volgende ziekenhuizen:
  - HagaZiekenhuis, locatie Leyweg Den Haag
  - HMC/Haaglanden Medisch Centrum, locatie Anthoniushove Leidschendam
  - LUMC/Leids Universitair Medisch Centrum
  - Holland PTC/Holland Protonen Therapie Centrum Delft
  - AYA-poli en kenniscentrum in UMC/AVL Rotterdam
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### ***Algemene tips en landelijke mogelijkheden:***

- AYA Zorgnetwerk – levert integrale zorg aan jongvolwassenen met kanker. Neem laagdrempelig contact op met een Aya-team in de regio: [www.ayazorgnetwerk.nl](http://www.ayazorgnetwerk.nl)
- Stichting Jongeren en Kanker – organiseert (online) events en biedt informatie over omgaan met kanker: [www.jongereenenkanker.nl](http://www.jongereenenkanker.nl)
- Soul Search Foundation - ondersteunt (jong)volwassen ex-kankerpatiënten in het vinden van het 'nieuwe normaal', zodat ze weer de regie over hun leven krijgen: [www.soulsearchfoundation.nl](http://www.soulsearchfoundation.nl)
- Aya Match app – helpt jongvolwassenen in contact te blijven met hun naasten en vrienden tijdens en na de diagnose kanker [www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/zorgaanbod/263](http://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/zorgaanbod/263)
- Stichting Xenia Wish [www.stichtingxeniewish.nl](http://www.stichtingxeniewish.nl) (activiteiten, o.a. weekendjes weg voor jongeren van 18 - 25 jaar)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

---

## **4.7 Naasten/mantelzorgers**

Kanker heb je niet alleen, wordt vaak gezegd. Ook naasten kunnen te maken krijgen met gevoelens als onzekerheid, machteloosheid, boosheid, verdriet en angst. En met vragen, zoals: wat kan ik doen om te helpen? Red ik het wel alleen als mijn naaste overlijdt?

Het ziek zijn en overlijden van je geliefde raakt je in het bijzonder. Veel naasten zijn bang voor algehele achteruitgang en zijn bang dat hun dierbare pijn lijdt. Daarnaast kunnen er veranderingen in intimiteit of genegenheid optreden.

### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Lotgenotenbijeenkomst naasten

### ***Mogelijkheden (mantelzorg-)ondersteuning en informatie in de regio:***

- Steunpunt Mantelzorg van Vitis welzijn. T: 0174 – 630358 [www.mantelzorg@vitiwelzijn.nl](mailto:www.mantelzorg@vitiwelzijn.nl)
- Marjo Vellekoop, psychotherapeut. T: 0174 – 415298 [www.marjovellekoop.nl](http://www.marjovellekoop.nl)
- Logeer- en Respijthuis Strandgoed Logies & Respijt, Ter Heijde. T: 06-53910101 [www.strandgoed@pietervanforeest.nl](mailto:www.strandgoed@pietervanforeest.nl)
- De Roodkapjes, voor een goede balans tussen zorg voor de ander en zorg voor jezelf. T: 06-45515001 [www.deroodkapjes.nl](http://www.deroodkapjes.nl)

- Saar aan Huis voor aanvullende mantelzorg. T: 0174 – 257620 [www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### ***Algemene tips en landelijke mogelijkheden:***

- Kijk voor een overzicht van ondersteunende apps die kunnen helpen bij het plannen van zorg: [www.mantelzorg.nl/onderwerpen/delen-van-zorg/overzicht-van-gratis-apps-voor-mantelzorgers](http://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/delen-van-zorg/overzicht-van-gratis-apps-voor-mantelzorgers)
- Informatie en praktische zaken bij het zorgen voor iemand met kanker: [www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorgen-voor-iemand-met-kanker/zorgen-voor-een-dierbare/zorgen-voor-iemand-met-kanker](http://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorgen-voor-iemand-met-kanker/zorgen-voor-een-dierbare/zorgen-voor-iemand-met-kanker)
- Tips voor gesprekken met je partner: [www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/kanker-bij-je-partner/tips-om-met-je-partner-te-praten](http://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/kanker-bij-je-partner/tips-om-met-je-partner-te-praten)
- Algemene tips voor naasten: [www.kwf.nl/kanker/leven-met-kanker/ho-help-je-iemand-met-kanker](http://www.kwf.nl/kanker/leven-met-kanker/ho-help-je-iemand-met-kanker)
- Regelhulp (Ministerie van VWS – informatie over het regelen van langdurige hulp: [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)
- MantelzorgNL – informatie over mantelzorg en praktische regelzaken [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)
- Hulp bij uitzoekwerk of regelzaken is mogelijk via een mantelzorgmakelaar (als deze in jouw gemeente aanwezig is). Deze wordt vergoed via je zorgverzekering: [www.mantelzorg.nl/onderwerpen/ondersteuning/mantelzorgmakelaar](http://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/ondersteuning/mantelzorgmakelaar)
- Doorloop de stappen om de mogelijkheden te bekijken voor (tijdelijk) vervangende zorg: [www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg](http://www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg).

## 5. Zinvol leven en/of een goed afscheid

Als je ernstig ziek bent (geweest), kunnen vragen over (de zin van) het leven (levensvragen) je bezighouden. Als je niet meer beter wordt, kunnen vragen over een zinvol afsluiten van het leven of acceptatie van de dood je bezighouden. Deze vragen kunnen te maken hebben met de behoefte om het leven te herinrichten, of goed af te ronden. Ze grijpen terug naar eigen levens- en inspiratiebronnen, je geloof of levensbeschouwing.



---

### 5.1 Zinvol leven

Als je ernstig ziek bent (geweest), kunnen vragen over (de zin van) het leven (levensvragen) je bezighouden.

#### **Activiteiten binnen Carma:**

- Inloop
- Lotgenotengroep 'Wat als je niet meer beter wordt'
- Yoga in de palliatieve fase
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Carma bibliotheek (boeken en folders)

#### **Activiteiten en ondersteuning in de regio:**

- Marjo Vellekoop, psychotherapeut. T: 0174 – 415 298 [www.marjovellekoop.nl](http://www.marjovellekoop.nl)
- Vitis Welzijn. T: 0174 – 630 358 [www.vitiselzijn.nl](http://www.vitiselzijn.nl)
- Centrum voor levensvragen voor regio Haaglanden, Westland en Hoek van Holland. Professionele geestelijke begeleiding, ook aan huis. T: 06-82388520 [www.haagsche-zin.nl](http://www.haagsche-zin.nl)
- Humanitas biedt ook een programma rond zingeving: [humanitas.nl/programmas/zingeving](http://humanitas.nl/programmas/zingeving).
- Coach: Alba Coaching Westland, Tietsje van der Linden. T: 06-17118340 [www.albacoachingwestland.nl](http://www.albacoachingwestland.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### Tips

- POH-GGZ (via huisarts): kan helpen bij verminderen van psychosociale klachten als somberheid, angst en rouw.
- Rouw- en verliesbegeleider: helpt je tijdens het rouwproces of als je met iemand wilt praten over jouw gevoelens en gedachten
- Medisch maatschappelijk werker: kan jou en je naasten helpen bij het verwerken van je ziekte. Hij of zij biedt ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met emoties.

### ***Algemene tips rondom zingeving:***

- Informatie over geestelijke verzorging en levensvragen: [www.geestelijkeverzorging.nl/voor-jou](http://www.geestelijkeverzorging.nl/voor-jou)
  - Boeken van o.a. Manu Keirse, een autoriteit op het gebied van verdriet, verlies en de laatste levensfase.
  - Informatie over spiritualiteit en zingeving: [www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/zingeving-en-spiritualiteit/spiritualiteit-zingeving](http://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/zingeving-en-spiritualiteit/spiritualiteit-zingeving)
- 

## 5.2 Goed afscheid

Zorg in de laatste levensfase noemen we ook wel ‘palliatieve zorg’. Deze fase van de ziekte kan kort of lang duren: van dagen tot enkele maanden of jaren. Palliatieve zorg gaat over in terminale zorg als de levensverwachting medisch gezien maximaal drie maanden is.

Alle organisaties en/of hulpverleners die palliatieve en terminale zorg geven, werken samen in een regionaal Netwerk Palliatieve Zorg.

### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Lotgenotenbijeenkomst ‘Midden in het leven en palliatief’
- Yoga in de palliatieve fase
- Lotgenotenbijeenkomst “Wat als je niet meer beter wordt”
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Carma bibliotheek (boeken en folders)

### ***Activiteiten en ondersteuning in de regio:***

- Centrum voor levensvragen voor regio Haaglanden, Westland en Hoek van Holland. Professionele geestelijke begeleiding aan huis. T: 06-82388520 [www.haagsche-zin.nl](http://www.haagsche-zin.nl)
- Beukenrode Palliatieve thuiszorg & hospices. T: Hospice Naaldwijk: 0174 – 621357, Hospice 's-Gravenzande: 0174 – 820395 [www.beukenrode.org](http://www.beukenrode.org)

- Palliatieve zorg in de Kreek, 's-Gravenzande. T: 015-5155000 [www.pietervanforeest.nl](http://www.pietervanforeest.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.
- Netwerk voor Palliatieve Zorg Westland-Schieland-Delfland. T: 06-57579701 [www.palliaweb.nl](http://www.palliaweb.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### ***Algemene tips rondom een goed afscheid en landelijke mogelijkheden:***

- Lees tips om het gesprek aan te gaan over wat belangrijk is in de laatste levensfase: [www.ikwilmetjepraten.nu/laatste-levensfase/levensvragen](http://www.ikwilmetjepraten.nu/laatste-levensfase/levensvragen)
- Bekijk de gesprekshulp voor praten over de laatste levensfase: [www.nfk.nl/themas/laatste-levensfase/praten-over-de-laatste-levensfase](http://www.nfk.nl/themas/laatste-levensfase/praten-over-de-laatste-levensfase)
- Denk na over het opstellen van een (levens)testament
- Maak een herinneringskistje met brieven en spullen voor later
- Ontwerp je eigen rouwkaart met hulp van een (beeldend) vaktherapeut
- Maak een schilderij met een betekenis
- Stichting Levensportret voor een videoportret: [www.stichtinglevensportret.nl](http://www.stichtinglevensportret.nl)
- Het landelijk platform Pal voor u, biedt betrouwbare informatie en inspiratie over palliatieve zorg: [www.pal-voor.u.nl](http://www.pal-voor.u.nl)
- Kijk voor mogelijkheden rondom laatste wensen eens bij de organisaties:
  - Stichting Ambulance Wens: [www.ambulancewens.nl](http://www.ambulancewens.nl)
  - Stichting Kunstwens: [www.kunstwens.nl](http://www.kunstwens.nl)
- Regelhulp (Ministerie van VWS – informatie over het regelen van langdurige hulp en mogelijkheden bij zorg(inkoop): [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

### ***Informatieve websites rondom het levenseinde:***

- Informatie via KWF: [www.kwf.nl/kanker/niet-meer-beter-worden](http://www.kwf.nl/kanker/niet-meer-beter-worden)
- Kanker.nl – (praktische) informatie over de laatste fase: [www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/de-laatste-fase/de-laatste-fase](http://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/de-laatste-fase/de-laatste-fase)
- Informatie over wilsverklaringen: [www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/wat-kun-je-regelen/wensen-voor-het-levenseinde-vastleggen?](http://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/wat-kun-je-regelen/wensen-voor-het-levenseinde-vastleggen?)
- Rijksoverheid - informatie over levenseinde en euthanasie (o.a. wetgeving): [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie)
- Expertisecentrum Euthanasie: [www.expertisecentrumeeuthanasie.nl](http://www.expertisecentrumeeuthanasie.nl)

- De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE) – helpt bij vragen, twijfels en angsten rondom het levens einde: [www.nvve.nl](http://www.nvve.nl)
  - Schakel een notaris in voor financiële of juridische regelzaken en/of een testament [www.notaris.nl/page/zoek-een-notaris](http://www.notaris.nl/page/zoek-een-notaris)
- 

### 5.3 Thuiszorg en vrijwillige palliatieve zorg

Veel mensen willen tijdens hun ziekte of behandeling graag thuisblijven en door naasten worden verzorgd (mantelzorg). Wordt de zorg intensiever of is er weinig mantelzorg beschikbaar, dan kun je gebruik maken van thuiszorg. Vormen van thuiszorg zijn: (wijk)verpleging, persoonlijke verzorging en huishoudelijke zorg. Meer informatie is te vinden op [www.regelhulp.nl/onderwerpen/verzorging-verpleging-behandeling](http://www.regelhulp.nl/onderwerpen/verzorging-verpleging-behandeling) Verpleging en verzorging vraag je aan via een thuiszorgorganisatie naar keuze of via de huisarts.

Wanneer je ondersteuning nodig hebt en/of de laatste fase van het leven thuis wilt doorbrengen, kunnen vrijwilligers van Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) daarbij helpen. Ze bieden jou en je naasten tijd, aandacht en ondersteuning. Vrijwilligers brengen rust, ze maken het mogelijk dat jouw mantelzorg een moment voor zichzelf kan nemen. Vrijwilligers kunnen ook meegaan naar het ziekenhuis of 's nachts helpen met waken in de laatste dagen. Zij verrichten geen medische, verpleegkundige of zware huishoudelijke taken, maar vullen aan op wat familieleden en vrienden doen. De vrijwilligers zijn goed opgeleid.

Beukenrode is het loket voor Palliatieve zorg in Westland, Midden-Delfland en Hoek van Holland. De vrijwilligers bieden zorg en ondersteuning aan terminaal zieke mensen en hun mantelzorgers.

Beukenrode Palliatieve thuiszorg & hospices. T: Hospice Naaldwijk: 0174 – 621357 en Hospice 's-Gravenzande: 0174 – 820395 [www.beukenrode.org](http://www.beukenrode.org)

---

### 5.4 Nabestaanden

Voor nabestaanden is een sterfgeval een aangrijpende gebeurtenis. Iedereen beleeft en verwerkt dat op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Sommige mensen zoeken hulp bij het verwerken van hun verdriet, anderen verwerken het liever alleen.

### ***Activiteiten binnen Carma:***

- Inloop
- Lotgenoten bijeenkomst Nabestaanden
- Jong & Rouw (18 t/m 35 jaar)
- 1 op 1 gesprekken
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Carma bibliotheek (boeken en folders)

### ***Activiteiten en ondersteuning in de regio:***

- Centrum voor levensvragen voor regio Haaglanden, Westland en Hoek van Holland. Professionele geestelijke begeleiding aan huis. T: 06-82388520 [www.haagsche-zin.nl](http://www.haagsche-zin.nl)
- Coach gespecialiseerd in rouw en verlies: Alba Coaching Westland, Tietsje van der Linden. T: 06-17118340 [www.albacoachingwestland.nl](http://www.albacoachingwestland.nl)
- Kijk op [www.kanker.nl/agenda](http://www.kanker.nl/agenda) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

### ***Algemene tips en landelijke mogelijkheden:***

- Neem de tijd en geef emoties ruimte
- Praat met anderen
- POH-GGZ (via huisarts): kan helpen bij verminderen van psychosociale klachten als somberheid, angst en rouw.
- Rouw- en verliesbegeleider: helpt je tijdens het rouwproces of als je met iemand wilt praten over jouw gevoelens en gedachten.
- Lees op kanker.nl informatie voor nabestaanden: [www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-wor-den/informatie-voor-nabestaanden/gevoelens#show-menu](http://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-wor-den/informatie-voor-nabestaanden/gevoelens#show-menu)
- Raadpleeg informatie van de stichting Landelijk steunpunt verlies: [www.steunbijverlies.nl](http://www.steunbijverlies.nl)
- Er bestaan veel boeken over rouw en verlies en rouwverwerking (bijvoorbeeld: *Helpen bij verdriet en verlies* (Manu Keirse), *Vertel eens* (Elma van Vliet), *Rouw op je dak* (Jos Brink), *Rituelen helen* (Marijke Serne) en *Als ik er op een dag niet meer ben* (Harry van Rijn).
- Op kanker.nl is een besloten gespreksgroep voor nabestaanden waarin je ervaringen kunt lezen en delen: [www.kanker.nl/ervaringen-van-anderen/gespreksgroepen/nabestaanden](http://www.kanker.nl/ervaringen-van-anderen/gespreksgroepen/nabestaanden)
- Informatie over andere vormen van ondersteuning bij verlies: [www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/themas/5/28](http://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/themas/5/28)

## 6. Praktische vragen (dagelijks leven)

Kanker en de behandeling kan veel praktische vragen en regelzaken met zich meebrengen. In dit hoofdstuk vind je meer informatie over de volgende mogelijkheden: WMO, thuiszorg, hulpmiddelen, vervoer, maaltijden en financiële zaken & verzekeringen. Verder vind je in dit hoofdstuk links naar informatie voor anderstaligen, het maken van behandelkeuzes en erfelijke kanker in de familie.



---

### 6.1 Praktische vragen en dagelijks leven

In dit hoofdstuk vind je suggesties voor antwoorden op praktische vragen en regelzaken.

#### **Activiteiten binnen Carma:**

- Inloop
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Informatiebijeenkomsten over diverse onderwerpen
- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)

#### **Mogelijkheden in de regio:**

Je kunt met verschillende vragen contact opnemen met het WMO-loket van jouw gemeente. WMO staat voor *Wet maatschappelijke ondersteuning*. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om huishoudelijke verzorging of begeleiding, onvoldoende sociale contacten of hulp bij schulden. Ook voor hulp bij mantelzorg kun je bij het WMO-loket terecht. *Let op: De gemeente kan hiervoor een eigen bijdrage vragen, afhankelijk van het inkomen.*

- WMO-ondersteuning: Zorgloket Westland. T: 14 0174.  
[www.gemeentewestland.nl/aanvragen-en-regelen/zorg-wmo-en-ondersteuning/wmo](http://www.gemeentewestland.nl/aanvragen-en-regelen/zorg-wmo-en-ondersteuning/wmo)
- Voor vragen over wonen, zorg, welzijn, mantelzorg, vrijwilligerswerk en inkomen kunt u terecht bij het Buurt Informatiepunten in alle Westlandse kernen [www.vitiselzijn.nl](http://www.vitiselzijn.nl)
- Het gemeenteloket kun je benaderen voor vragen over wonen, geld, werk, gezin, jeugd, relaties, zorg, eenzaamheid, psychische problemen, WMO (wet maatschappelijke ondersteuning), huishoudelijke hulp.

- Kijk op de websites [www.hulpzoekerwestland.nl](http://www.hulpzoekerwestland.nl) en [www.verwijsgidskanker.nl](http://www.verwijsgidskanker.nl) voor verdere ondersteuning in de regio.

### ***Algemene informatie, tips en websites:***

#### *Informatie:*

- Op dit moment is [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) dé centrale plek waar informatie en ervaringen over kanker samenkomen, voor (ex-)patiënten, naasten en nabestaanden. Kanker.nl biedt digitale voorzieningen op maat: betrouwbare informatie, ervaringen delen met anderen en het zoeken van hulp, tips en ondersteuning: [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- Informeer bij je zorgverzekeraar naar vergoedingen voor behandelingen/medicijnen/andere zorg, vervoer (bv taxi) en gemaakte reiskosten en hoe je deze kunt declareren. Informeer ook naar mogelijkheden zoals wachttijdenbemiddeling of vrijheid in keuze van ziekenhuis.

#### *Hulpmiddelen:*

(Vraag altijd bij je zorgverzekeraar na wat wel en wat niet wordt vergoed.)

- Aanvragen van medische toiletпас: [www.medischtoiletpasnederland.nl](http://www.medischtoiletpasnederland.nl)
- Vegro Thuiszorgwinkel in Naaldwijk en Delft. T: 0900 – 2887766. Website: [www.vegro.nl](http://www.vegro.nl)
- Medipoint Uitleenpunt in 's-Gravenzande, Maasdijk en Den Hoorn.  
T: 088 – 1020100. Website: [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)

#### *Wonen:*

Ondersteuning bij huishouden en wonen.

- Vitis Welzijn. Kijk voor meer informatie op [www.vitiswelzijn.nl](http://www.vitiswelzijn.nl) of ga langs bij één van de Buurt informatiepunten in het Westland
- Gemeente Westland WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). T: 14 0174: [www.gemeentewestland.nl](http://www.gemeentewestland.nl)

#### *Vervoer:*

- Plusbus Westland voor 60-plussers die wonen binnen de gemeentegrenzen van het Westland en Hoek van Holland. T: 0174 – 444221 [www.vitiswelzijn.nl](http://www.vitiswelzijn.nl)
- De Rolbus, voor mensen met een scootmobiel of rolstoel, Platform Gehandicapten Westland.  
T: 0174 – 820255 [www.pgwestland.nl](http://www.pgwestland.nl)
- De Regiotaxi. T: 088 – 9666000 [www.regiotaxihaaglanden.nl](http://www.regiotaxihaaglanden.nl)
- Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die een uitstapje buiten de eigen regio wil maken.  
T: 0900-9630 [www.valys.nl](http://www.valys.nl)
- ANWB Automaatje – brengt vrijwilligers met een auto in contact met minder mobiele plaatsgenoten:

[www.anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelijk/mobiliteit/automaatje](http://www.anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelijk/mobiliteit/automaatje)

### *Financieel*

- Spreekuur ondersteuningsconsulent Diane van Lier. T: 06-24540197 [www.carmacentrum.nl](http://www.carmacentrum.nl)
- Saskia Frij, financieel planner, Wateringen. T: 0631925926 [www.frij.nl](http://www.frij.nl)
- Juridisch en financiële ondersteuning [www.nfk.nl/themas/kanker-en-verzekeren](http://www.nfk.nl/themas/kanker-en-verzekeren)
- Checklist verzekeren na kanker: [www.verzekeraars.nl/verzekerenakanker/checklist-verzekeren-na-kanker](http://www.verzekeraars.nl/verzekerenakanker/checklist-verzekeren-na-kanker)
- Wil je beter inzicht houden in je financiën tijdens en na je ziekte, dan kan het opstellen van een financieel plan helpend zijn. Het digitaal loket *Financieel plan bij kanker* geeft antwoord op vragen die je als particulier of als ondernemer kunt hebben en helpt bij het maken van jouw eigen financiële planning: [www.financieelplanbijkanker.nl](http://www.financieelplanbijkanker.nl)
- Het gemeenteloket kun je benaderen voor vragen over wonen, geld, werk, gezin, jeugd, relaties, zorg, eenzaamheid, psychische problemen, WMO (wet maatschappelijke ondersteuning), huishoudelijke hulp.

---

## **6.2 Informatie voor anderstaligen**

Deze paragraaf is voor mensen die de Nederlandse taal niet goed machtig zijn (zowel voor autochtone laaggeletterden als allochtonen waarvan Nederlands hun tweede taal is).

### ***Activiteiten binnen Carma:***

Op dit moment is er geen speciaal aanbod in ons centrum. Je bent van harte welkom en we kunnen samen met je kijken naar wat de mogelijkheden zijn.

### ***Landelijke informatiepagina's voor anderstaligen:***

- Stichting Mammарosa biedt hulp, voorlichting en organiseert lotgenotencontact (via bijeenkomsten en buddy's) voor anderstalige vrouwen met borstkanker: [www.mammarosa.nl](http://www.mammarosa.nl) (de pagina kan in het Nederlands, Turks en Arabisch gelezen worden). Of zoek direct hulp via [www.mammarosa.nl/vind-hulp](http://www.mammarosa.nl/vind-hulp)
- Stichting Pharos is een kenniscentrum voor migranten en laaggeletterden in de zorg, en heeft onder meer communicatiemateriaal ontwikkeld voor migranten met kanker: [www.pharos.nl/thema/gezonde-leefstijl-preventie-en-zorg-chronische-aandoeningen/#kanker](http://www.pharos.nl/thema/gezonde-leefstijl-preventie-en-zorg-chronische-aandoeningen/#kanker)
- Stichting Allochtonen Gezondheid Nederland verzorgt ondersteuning en voorlichting aan niet-westerse patiënten: [www.stichtingak.nl](http://www.stichtingak.nl)

- Stichting Anka regelt allerlei zaken rondom een uitvaart in Europa voor alle religies en culturen (tekst in Nederlands, Turks, Koerdisch en Arabisch): [www.ankacenaze.nl](http://www.ankacenaze.nl)
  - Bij Global Talk werken 2000 tolken en cultuurspecialisten die samen ruim 200 verschillende talen spreken. Je kunt de tolkentelefoon raadplegen op 088-2555222: [www.globaltalk.nl](http://www.globaltalk.nl)
  - Informatie voor zorgverleners die vragen hebben over zorg en gezondheid voor migranten, vluchtelingen en patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden: [www.huisarts-migrant.nl/category/ziektebeelden/a-2-kanker-en-palliatieve-zorg](http://www.huisarts-migrant.nl/category/ziektebeelden/a-2-kanker-en-palliatieve-zorg)
- 

### 6.3 Gesprek met arts/hulp bij behandelkeuzes

Als je kanker hebt, kom je in korte tijd meestal voor lastige (behandel)beslissingen te staan die directe gevolgen hebben voor je leven op korte en/of lange termijn. Bereid je goed voor op gesprekken met je artsen, en beslis altijd samen wat het beste bij jou past. Bekijk de tips hierna voor (het voorbereiden van) gesprekken met artsen en samen beslissen over de behandeling.

#### ***Algemene tips:***

Tips gesprekken:

- Op [kanker.nl](http://kanker.nl) vind je tips voor gesprekken met je arts, in verschillende fasen van de ziekte/behandeling: [www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/in-gesprek-met-je-arts](http://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/in-gesprek-met-je-arts)
- Bereid je gesprekken voor door vragen te noteren vooraf die je wilt stellen (eventueel met hulp van je naasten). Kijk voor mogelijke vragen op: [www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/in-gesprek-met-je-arts/vragen-die-je-kunt-stellen-checklists](http://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/in-gesprek-met-je-arts/vragen-die-je-kunt-stellen-checklists) of bij borstkanker: [www.b-bewust.nl](http://www.b-bewust.nl)
- Neem het gesprek op, zodat je het thuis nog eens na kunt luisteren. Je kunt hiervoor gebruikmaken van de Gesprekshulp bij kanker-app: [www.kanker.nl/gesprekshulp](http://www.kanker.nl/gesprekshulp)

Tips om samen te beslissen:

- Informatie, tips en tools over samen beslissen: [www.nfk.nl/themas/samen-beslissen](http://www.nfk.nl/themas/samen-beslissen)
- Bereid je voor door de 'drie goede vragen' mee te nemen naar het gesprek over behandelopties: [www.3goede-vragen.nl](http://www.3goede-vragen.nl)
- Plan een gesprek met de huisarts om behandelopties die je zijn voorgelegd samen af te wegen.
- Maak eventueel gebruik van een keuzehulp om behandelopties te overwegen. Vraag je arts of kijk zelf op [www.kanker.nl/appstore](http://www.kanker.nl/appstore). Kies onder thema's de optie 'keuzehulp'.

## 6.4 Erfelijke kanker in de familie

Als kanker vaker of op jongere leeftijd voorkomt in de familie, kan dat komen door een foutje in de genen, waardoor familieleden een grotere kans hebben op een bepaalde vorm van kanker. Dit kan met DNA-onderzoek worden uitgezocht. Deze paragraaf is voor mensen die vragen hebben over erfelijke kanker.

### ***Algemene tips:***

- Informatie over alle erfelijke vormen van kanker, betekenis voor families en lotgenotencontact is te vinden op [www.kankerinfamilie.nl](http://www.kankerinfamilie.nl) en op [www.hetzitinfamilie.nl](http://www.hetzitinfamilie.nl)
- Informatie over erfelijkheid en kanker plus tips: [www.kanker.nl/erfelijkheid-en-kanker/erfelijkheid-en-kanker/algemeen/wat-is-erfelijke-aanleg-voor-kanker](http://www.kanker.nl/erfelijkheid-en-kanker/erfelijkheid-en-kanker/algemeen/wat-is-erfelijke-aanleg-voor-kanker)
- Informatie van de stichting Opsporing Erfelijke Tumoren, over vier vormen van erfelijke kanker (FAP, HNPCC, FAMMM en HPC) [www.stoet.nl](http://www.stoet.nl)
- Informatie over erfelijkheid, testen, het bespreken in de familie en het maken van keuzes: [www.erfelijkheid.nl](http://www.erfelijkheid.nl) Specifiek over kanker en erfelijkheid: [www.erfelijkheid.nl/ziektes-en-dan/familie-vertellen-over-erfelijke-aanleg-kanker](http://www.erfelijkheid.nl/ziektes-en-dan/familie-vertellen-over-erfelijke-aanleg-kanker)
- Informatie voor kinderen over erfelijke ziektes (algemeen) [www.ikhebdat.nl](http://www.ikhebdat.nl)

## Tenslotte

We hopen dat deze regiogids antwoord heeft gegeven op je vragen. Je kunt ook altijd contact opnemen met Carma via telefoonnummer 06-14237791. Wij zijn er graag voor je.

### **Vitis Welzijn**

Tot slot wijzen we je graag op de ondersteuning en mogelijkheden bij welzijnsorganisatie Vitis Welzijn. Ben je op zoek naar een maatje, vrijwilligerswerk, een leuke cursus of heb je vragen op het gebied van wonen, zorg of welzijn? Je kunt binnen het Westland terecht bij Vitis Welzijn. Zij zijn volop aanwezig in de Westlandse kernen met wijkcentra en buurtinformatiepunten. Samen met lokale professionele en vrijwilligersorganisaties helpen zij buurten te activeren, mensen te ondersteunen en elkaar te ontmoeten. Zij zijn er voor iedereen van jong tot oud. T: 0174 – 630 358 [www.vitisswelzijn.nl](http://www.vitisswelzijn.nl)

Kijk voor verdere ondersteuning en activiteiten in de regio op [www.hulpzoekerwestland.nl](http://www.hulpzoekerwestland.nl) en [www.verwijsgids-kanker.nl](http://www.verwijsgids-kanker.nl)