



# Gids na het afronden van een oncologische behandeling

Informatie voor patiënten en hun naasten

WAAROM DEZE GIDS?	3
THEMA 1: JE LEVENSKWALITEIT EN FYSIEK HERSTEL	5
THEMA 2: DE VERWERKING	16
THEMA 3: DE DRAAD WEER OPNEMEN	23
THEMA 4: ANGST VOOR HERVAL	29
NUTTIGE VERWIJZINGEN	34

## WAAROM DEZE GIDS?

Eens de behandeling erop zit, komt je leven weer in een nieuw ritme. Je hoeft minder vaak naar het ziekenhuis en er komt ruimte vrij om weer vooruit te kijken. Maar aan dit hoofdstuk kan het ook even wennen zijn. Daarin ben je zeker niet alleen. In deze gids bundelen we enkele manieren om daarmee om te gaan.

**Opluchting.** Misschien is dat de emotie die overheerst bij het einde van je behandeling. Trots wellicht ook. Je hebt die consultaties, eventuele operatie(s), bestralingen, chemo- en/of immunotherapie toch maar mooi doorstaan. Dit is een moment in je leven waaruit je veel kracht kunt putten.

Tegelijk knaagt er misschien een gevoel van **onzekerheid**. Hoe moet het verder, nu je niet meer op heel regelmatige basis naar het ziekenhuis gaat? Ben je dan wel zeker dat je nauw genoeg opgevolgd wordt? Zulke vragen zijn begrijpelijk, maar: de follow-up na een oncologische behandeling gebeurt volgens standaarden en richtlijnen.

Op basis van ervaring en expertise stippelen artsen een traject uit waarbij ze je vaak genoeg zien om er zeker van te zijn dat ze je gezondheid goed kunnen monitoren. **Mocht je tussen die terugkom-consultaties klachten of belangrijke vragen hebben, aarzel dan niet om toch contact op te nemen met je arts. Ook je huisarts blijft een belangrijk aanspreekpunt.**

Sommige mensen omschrijven de periode kort na het einde van de behandeling weleens als een **zwart gat**. Er valt een zekere structuur weg. Heb je het lastig om daarmee om te gaan, praat er dan zeker over met de mensen om je heen. Groeit het uit tot een groter probleem of zorgt het ervoor dat je je onzeker blijft voelen? Weet dan dat er in het ziekenhuis en daarbuiten betrokken zorgverleners voor je klaarstaan.

Het kan niet de bedoeling zijn dat het gepieker hierover je leven overneemt en dat het de opluchting over het einde van je behandeling overschaduwet.

Aan de hand van 5 thema's proberen we je met deze gids op weg te helpen om jouw nieuw hoofdstuk aan te vatten, na je oncologische behandeling.

### Als naaste

Als partner, familielid of vriend van iemand met kanker heb je het hele behandelingsproces van dichtbij meegemaakt. Ook voor jou is het einde daarvan een scharniermoment. Neem gerust je tijd om daar even mee bezig te zijn. Het kan even duren vooraleer alles weer in de oude of in een nieuwe plooi valt.

Het is belangrijk te beseffen dat dit een fase is waarin jullie misschien niet meteen hetzelfde tempo volgen. Daar komen we verderop in deze gids nog op terug. Heb je het gevoel dat zorgen of angsten toch de bovenhand nemen, aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken in het ziekenhuis of daarbuiten.

Deze gids laat je ook zien wat er allemaal komt kijken bij het opnieuw opnemen van dagelijkse gewoontes en rollen, bij omgaan met de angst voor herval en eventuele nevenwerkingen. Helemaal op het einde vind je een overzicht van mensen en organisaties die in deze fase ondersteuning kunnen bieden. Ook jij als naaste kunt daarop een beroep doen.

# THEMA 1: JE LEVENSKWALITEIT EN FYSIEK HERSTEL

“Kon ik maar naar mijn oude leven, had ik maar evenveel energie als toen.” Dat zeggen sommige patiënten na hun behandeling. Maar dat is misschien niet vanzelfsprekend als je nog nevenwerkingen ervaart. In dit hoofdstuk proberen we je tastbare tips te geven om je levenskwaliteit te behouden of te vergroten.

## VERMOEIDHEID



Veel mensen die een behandeling tegen kanker hebben doorgemaakt hebben last van vermoeidheid. Dat voelt dan niet als gewoon moe zijn, maar als een vermoeidheid die lang aanhoudt, onvoorspelbaar is of sterk schommelt. Het kan je aan lichamelijke, mentale en/of sociale energie ontbreken en dat raakt niet opgelost door zomaar bij te slapen.

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende nevenwerkingen na kankerbehandelingen en kan vele oorzaken hebben: de ziekte zelf, de behandeling, je emoties en stress daarover, slaapproblemen of pijn waarmee je nog kampt. Het is niet ongewoon dat je je vermoeid blijft voelen tot enkele maanden na het einde van je behandeling. Sommige mensen hebben er nog jaren na hun behandeling last van.

Vermoeidheid is zeker geen banale klacht, want het kan een grote impact hebben op je leven. Het zorgt ervoor dat je misschien je dagen niet kunt invullen zoals je zelf zou willen of dat je minder aankunt dan gewoonlijk. Dat kan gevoelens van frustratie, woede, teleurstelling of verdriet met zich meebrengen.

Het goede nieuws is dat je er iets tegen kunt proberen doen. Het belangrijkste advies is om zoveel mogelijk te (blijven) bewegen. Dat laatste is nodig om je conditie stap voor stap terug op te bouwen. Het helpt om een negatieve spiraal, waarbij je je alsmaar minder fit voelt, om te zetten in een opwaartse spiraal. Door af en toe lichte lichamelijke inspanningen te doen, activeer je je spieren, wat op zijn beurt je fitheid vergroot. Daardoor krijg je meer zin om te bewegen en lukken activiteiten steeds beter, wat je dan weer fysiek en mentaal een beter gevoel geeft.

Soms is het niet gemakkelijk in te schatten wat je op dit moment wel en niet aankan. De ene dag is ook de andere niet. Maar over het algemeen is het advies om dagelijks 30 minuten licht tot matig fysiek actief te zijn. Als dat voor

jou te veel is, kun je ervoor kiezen om drie keer per dag tien minuten te bewegen. Elke vorm van activiteit is goed voor jou, op voorwaarde dat ze afgestemd is op je mogelijkheden. Voor de ene betekent dat





licht huishoudelijk werk (afwas doen, tafel dekken en afruimen bijvoorbeeld) of in het huis rondwandelen. De andere gaat wat in de tuin werken, wat poetsen of maakt een wandeling of kleine fietstocht.

Bouw zeker rustig op, bijvoorbeeld door een rustige duursport zoals wandelen of zwemmen te gaan doen.

Bouw je je conditie graag terug op onder professionele begeleiding, kijk dan eens naar het groepsaanbod binnen én buiten UZ Leuven op [www.kanactief.be](http://www.kanactief.be). Het kan erg motiverend zijn er samen tegenaan te gaan. Ook UZ Leuven biedt een revalidatieprogramma aan waarin je in groep en onder professionele begeleiding werkt aan je herstel.

**Tegelijk heb je voldoende rust nodig om te recupereren.** Als je te snel te heftige fysieke activiteiten doet, kan je lichaam misschien niet volgen. Het komt er dus op aan een evenwicht te zoeken. Dat is een leerproces, waarvoor je zeker je tijd mag nemen.



Rustpauzes inlassen helpt je om te recupereren en daarna voort te doen waarmee je bezig was. Als je de rollen voor jezelf of je gezinsleden na je behandeling opnieuw organiseert en verdeelt, bouw je best genoeg rust in. Maar ook hier is overdrijven niet goed. Te veel rusten zal je het gevoel geven nog vermoeider of lomer te zijn. Als je overdag wil rusten of slapen, is dat best kort en liever in de zetel dan in bed. Voor een goede nachtrust kunnen relaxatieoefeningen en gezonde voeding zeker helpen.

**Mentaal tot rust komen is ook belangrijk.** Dat is misschien niet evident als je nog last hebt van nevenwerkingen, maar probeer je toch te ontspannen. Sommigen laden zich op door muziek te beluisteren, naar films of kunst te kijken, terwijl anderen liever mindfulnessoefeningen doen of babbelen met vrienden. Misschien heb je door je ziekte sneller een emotionele reactie en schrikken films of muziek je een beetje af. Praat daarover met je omgeving of met zorgverleners. Zij kunnen je helpen ontdekken wat werkt voor jou. Durf alleszins te kiezen voor wat jou deugd doet en 'nee' te zeggen tegen activiteiten die je net energie kosten.

Misschien is het voor jou in deze periode niet haalbaar om het huishouden te runnen zoals vroeger, om je boekhouding of tuinwerk weer op te nemen. Maar met wat hulp en aanpassingen verbetert dat waarschijnlijk. **Maak een goede planning op met iedereen die je bijstaat en doe voor jezelf slimme aanpassingen.** Als je boodschappen doet, kan het bijvoorbeeld helpen om vooraf een beknopt lijstje te maken en een trolley mee te nemen. Je huis schoonmaken moet niet in één keer, maar kun je spreiden over verschillende dagen. Je kunt ervoor kiezen eenvoudige maaltijden klaar te maken en een jasje of gilet aan te trekken, dat kost minder energie dan een trui. Zet een stoel in de badkamer of aan de wastafel, en probeer al zittend te strijken of de wasmachine te vullen.

**Soms kunnen onderliggende problemen aangepakt worden.** We somden al verschillende oorzaken op van je aanhoudende vermoeidheid, maar misschien heb je nog andere klachten die ertoe bijdragen: een tekort aan rode bloedcellen bijvoorbeeld. Dan is het zinvol om je te laten bijstaan in het ziekenhuis. Met vragen en bezorgdheden kun je sowieso terecht bij je zorgverleners.

Het LKI organiseert gratis informatiesessies over vermoeidheid ([www.uzleuven.be/lki/infosessies](http://www.uzleuven.be/lki/infosessies)) of bekijk ons filmpje op [www.uzleuven.be/levenmetkanker](http://www.uzleuven.be/levenmetkanker). Op [www.kanactief.be](http://www.kanactief.be) vind je revalidatiemogelijkheden binnen en buiten het ziekenhuis.



## GEHEUGEN EN CONCENTRATIE

Een aantal mensen ervaren (ook) na de behandeling problemen met concentratie, geheugen of plannen en organiseren. Het kan zijn dat je meer tijd nodig hebt om routinetaken uit te voeren of meer moeite ondervindt om een televisieprogramma te volgen. Soms is het meer algemeen een gevoel dat je geest minder scherp is. Het gaat om veranderingen die verschillen van persoon tot persoon en meestal tijdelijk van aard zijn, maar ze kunnen wel een impact hebben op je leven.



Het is goed om erbij stil te staan dat heel wat verschillende factoren een invloed hebben op de werking van onze hersenen.

Eerst en vooral kunnen de ziekte en de behandeling rechtstreeks of onrechtstreeks een invloed hebben op de hersenen. Daarnaast kunnen ook psychologische factoren zoals gevoelens en gedachten een invloed hebben. Heel angstig zijn of constant piekeren zorgt ervoor dat je je minder goed kan concentreren of dat je geheugen wat minder goed werkt. Het is ook mogelijk dat je die problemen sneller opmerkt dan iemand die niet met ziekte geconfronteerd

werd. Probeer je blik breed genoeg te houden en niet enkel te fixeren op de moeilijkheden, maar ook op wat er wel nog goed gaat.

Er bestaat spijtig genoeg geen instant oplossing voor concentratie- en geheugenproblemen. Dat wil echter niet zeggen dat je niets kan doen. Eerst en vooral hebben de hersenen zuurstof en stimulatie nodig om goed te functioneren. Probeer actief te blijven, aangepast aan je mogelijkheden, slaap en rust voldoende en zoek sociale contacten op.

Daarnaast is het zinvol om op zoek te gaan naar strategieën of ezelsbruggetjes die je geheugen kunnen ondersteunen. Wanneer je stevast tot drie telt bij het verlaten van het huis om drie dingen niet te vergeten zoals je sleutels, je portemonnee en je gsm. Dan hoef je na een tijd maar tot drie te tellen om daaraan herinnerd te worden. Of je kan tijdens een gesprek met iemand actief vragen stellen of iets herhalen (“Heb je echt...?”), zodat je het gesprek beter kan volgen en nadien ook beter kan onthouden.



Je kan ook gebruik maken van hulpmiddelen. Zo kan je een agenda of een kalender gebruiken om dingen te onthouden, een vaste plek kiezen om je sleutels te leggen of belangrijke telefoonnummers en lijstjes in je portemonnee bewaren.

**Informeer je omgeving** over de moeilijkheden die je misschien op dit vlak ervaart. Zo kunnen zij je beter begrijpen en weten ze waarmee ze je kunnen helpen.

Het Leuven Kankerinstituut organiseert infosessies over dit thema. Surf voor meer informatie naar [www.uzleuven.be/lki/infosessies](http://www.uzleuven.be/lki/infosessies) of bekijk ons filmpje op [www.uzleuven.be/levenmetkanker](http://www.uzleuven.be/levenmetkanker).

## VOEDING

Na de therapie kunnen sommige mensen nog voedingsproblemen ervaren die gepaard gaan met ongewenst gewichtsverlies. Als dat voor jou zo is, blijf je best in opvolging bij een diëtist. Afhankelijk van de situatie gebeurt dit in het ziekenhuis of bij een privédiëtiste.

Als je geen voedingsproblemen hebt of als er sprake is van ongewenste gewichtstoename, ligt de focus best op een gezonde levensstijl en gevarieerde voeding. Belangrijk om te weten is dat er geen slechte voedingsmiddelen zijn, alleen goede en slechte eet- en leefgewoonten. Een gevarieerde voeding in de juiste hoeveelheden geeft het beste resultaat voor een evenwichtig voedingspatroon. We beschrijven vijf vuistregels voor gezonde eet- en leefgewoonten:

### 1 Regelmaat

Eet op vaste tijdstippen van de dag en maak er samen een gezellig moment van aan tafel. Eet dus niet voor de televisie. Een gezond voedingspatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden per dag: ontbijt, lunch en een avondmaaltijd. Daarnaast kunnen nog 2 tussendoortjes gegeten worden die bij voorkeur minder dan 150 Kcal bevatten. Voorbeelden hiervan zijn: magere yoghurt, fruit, rauwkost, soep ...

### 2 Porties

Eet voldoende maar ook niet te veel. Daarbij is het belangrijk om te weten wat de aanbevolen porties zijn. Die kan je afmeten met je hand: een handpalm voor eiwitten, een vuist voor koolhydraten, twee handen voor groenten en een duimpuntje voor vetten.



### ③ Variatie

Breng variatie in je voeding. Eiwitten kunnen vis zijn maar ook rund, kip, kaas, eieren, tofu of bonen. Koolhydraten kunnen rijst zijn maar ook brood, aardappelen, pasta, couscous of maïs. Varieer ook in groenten en fruit. Ga mee met het seizoen en wissel af in kleur. Verschillende groente- en fruitsoorten bevatten immers andere vitamines en mineralen. Als vetstof kies je best een van volgende gezonde opties: vloeibare margarine, olijfolie, maïsolie, arachideolie of zonnebloemolie. Vergeet niet dat noten en avocado ook veel vetten bevatten dus eet die met mate.

Varieer niet alleen in soort voedingsmiddel maar ook in bereidingswijze. Een wortel kan je bijvoorbeeld rauw eten, stoven, stomen, koken, wokken of in soep verwerken.

### ④ Drinken

Probeer dagelijks 1,5 liter water te drinken. Dat komt overeen met zes grote glazen per dag. Probeer al eens bij elke maaltijd een glas water te drinken. Ook helpt het om altijd een klein flesje water bij de hand te hebben. Het toevoegen van muntblaadjes, komkommerschijfjes of aardbeien kan extra stimuleren om te drinken. Wacht zeker niet met drinken tot je dorst hebt.

### ⑤ Bewegen

Beweeg elke dag minstens 30 minuten, 10.000 stappen per dag zetten is een goede richtlijn. Haal je dat niet? Begin dan met kleinere levensstijlaanpassingen: probeer vaker de trap te nemen in plaats van de lift of neem de fiets in plaats van de auto.



De energiebalans is de verhouding tussen je energieverbruik (beweging en verbruik in rust) en je energie-inname (eten en drinken). Die balans is uit evenwicht als je meer of minder eet dan je verbruikt. Als je meer calorieën inneemt dan dat je verbruikt, wordt het gestockeerd in je lichaam onder de vorm van lichaamsvet. De energiebalans zal dan uit evenwicht zijn en er ontstaat een gewichtstoename.

Neem zeker ook een kijkje op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven voor meer informatie over gezonde voeding en andere levensstijltips: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be).

## INTIMITEIT

Als we het hebben over herstel, dan denken we ook aan intimiteit. Sommige nevenwerkingen zorgen er misschien nog voor dat aanrakingen of seksualiteit moeilijk zijn of pijn doen. Misselijkheid, vermoeidheid, huidveranderingen of gewichtsverlies, erectieproblemen of vaginale droogte kunnen een impact hebben.

Ook de verwerking van je behandeling of je eventuele nevenwerkingen kunnen een weerslag hebben op je intieme leven. Misschien is je partner bezorgd om je te belasten of zelfs pijn te doen, ook al is dat niet meer het geval. Probeer daarin



wat geduld te hebben en vraag gerust bijkomend advies aan je arts, aan een seksuoloog of een andere zorgverlener.

Net in deze periode wil je misschien (terug) dicht bij je partner zijn. Dat kan zeker als jullie samen bekijken welke behoeftes aan intimiteit en seksualiteit jullie allebei hebben. Je partner kan niet weten wat je wel of niet aangenaam vindt, wat wel of niet pijnlijk is voor jou. Praat er dus over, en als dat moeilijk gaat, probeer elkaar dan op een niet-verbale manier te sturen.

Dit is zeker geen verhaal van alles of niets. Misschien is het voor jullie al fijn om elkaar extra te knuffelen, aan te raken, te strelen of een massage te geven. Affectie tonen is hoe dan ook belangrijk om je nog allebei een volwaardige partner te voelen.

Ook over dit thema organiseert het LKI gratis LKI-sessies.  
Surf naar [www.uzleuven.be/lki/infosessies](http://www.uzleuven.be/lki/infosessies).

## Als naaste

Zoals hierboven geschetst, hebben veel mensen na de behandeling nog af te rekenen met (langdurende) nevenwerkingen. Die zijn erg individueel bepaald en het is niet altijd te voorspellen hoelang ze gaan duren. Als het je helpt om daarover informatie te vragen aan je arts of andere zorgverleners, aarzel dan zeker niet.

Mogelijk zijn er dus nog beperkingen maar het helpt jullie niet vooruit je alleen op deze beperkingen te richten. Het is niet omdat er misschien minder mogelijkheden zijn dan vroeger dat jullie voor een puur zorgende relatie moeten kiezen. Je hoeft niet per se alle taken uit handen blijven nemen. Het kan net een boost geven om een stukje zelfstandigheid te herwinnen. Zoek samen hoe ver je daar allebei in kunt en wilt gaan. Bespreek hoe jullie het dagelijkse leven weer gaan organiseren.

Vergeet daarbij niet te ontspannen. Het is voor jullie allebei belangrijk zonder schuldgevoelens te genieten van activiteiten die positieve energie geven. Het is een vorm van zorgen voor jezelf, en dat heb je nodig als je elkaar wil blijven steunen.

Omdat jij niet de patiënt bent, lijkt er misschien niet altijd evenveel plaats voor jouw emoties en behoeftes. Maar weet dat die er zeker mogen zijn. Soms kan je bij elkaar terecht, op andere momenten vind je misschien steun bij iemand anders. Zeker als het echt te zwaar wordt, is het belangrijk tijdig professionele hulp te vragen.

## THEMA 2: DE VERWERKING

Elk mens is anders, dus elke reactie na een kankerbehandeling is dat ook. Sommigen zijn zo enthousiast, opgelucht of klachtenvrij dat ze snel weer vooruit willen. Anderen ervaren nog te veel nevenwerkingen om de draad weer te kunnen oppikken, of ze krijgen pas in deze fase de weerslag van het hele ziekteproces. Hoe het bij jou ook verloopt, het is sowieso zoeken naar een nieuw evenwicht.

### WAAROM NU PAS?



Het komt wel vaker voor dat de grote emoties zich pas na de laatste bestraling, chemo- of immunotherapie opdringen: verdriet, angst, kwaadheid. Veel heeft te maken met het feit dat er nu pas tijd vrijkomt om met die gevoelens bezig te zijn. Het vaste stramien van de behandeling valt weg, je richt niet langer al je aandacht op de



volgende ziekenhuisafpraak of op bepaalde nevenwerkingen die je ondervond tijdens de behandeling.

Bovendien bouwt onze geest in tijden van grote stress of beproevingen een verdedigingsmechanisme in. Het brengt je in een soort focus op de behandeling, waardoor er niet altijd evenveel plaats is om stil te staan bij wat je overkomt.

Soms gebeurt het dat mensen tegen het eind van de behandeling wat minder steun voelen van familie en vrienden. Misschien denken familie en vrienden dat je hun steun minder nodig hebt nu de behandeling afgerond is. Ook de regelmaat van je vaste zorgverleners zien valt weg. Kortom: er kan meer tijd en ruimte vrijkomen om na te denken. Dat kan je kwetsbaar maken, maar tegelijk biedt het een kans om terug te kijken naar wat je overkomen is. En hoe moeilijk dat ook kan zijn: het is een belangrijke stap om alles mentaal wat te kunnen verwerken.

## WAAROM IK?

Kanker heeft de vanzelfsprekendheid uit je leven gehaald. Bij sommigen valt daarna alles snel terug in de oude of in een nieuwe plooi, maar bij anderen roept het zingevingsvragen op. Wat zegt dit over de betekenis van mijn leven bijvoorbeeld? Het zijn vragen die je het gevoel kunnen geven dat je je houvast kwijt bent. Toch is het niet slecht om je die vragen te stellen. Ze kunnen jou helpen om beter aan te voelen wat jij écht belangrijk vindt in je leven. Het kan goed doen om daarover te praten met mensen bij wie je je goed voelt of met je zorgverleners.

Een andere vraag die na het einde van de behandeling de kop durft op te steken is: waarom ik? Waarom moest mij dit overkomen? Heb ik misschien iets verkeerd gedaan? Het feit is dat deze ziekte

altijd kan toeslaan en dat we daar meestal niets aan kunnen doen. Het is moeilijk te beseffen dat we daar geen controle over hebben. In sommige gevallen speelt de levensstijl wel een rol in het ontstaan van de ziekte. In dat geval kan het goed zijn om van gezond leven een prioriteit te maken.



Kwaadheid vraagt soms veel energie. Die kwaadheid mag er zijn, maar als ze al je energie opgebruikt, dan kan dat zich op termijn tegen jou keren. Probeer uit te zoeken wat je precies zo boos maakt en of er iets is wat je daaraan kunt veranderen. Als dat niet mogelijk is, is het soms beter de kwaadheid met momenten toe te laten, maar je vervolgens te richten op iets dat energie geeft in plaats van neemt.

## **WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF**

“De behandeling is voorbij, dan moet je toch blij zijn?”, dat is een vaak gehoorde reactie. Zo eenvoudig is het jammer genoeg niet altijd. Tijdens het behandeltraject was je misschien sterk en vechtlustig, terwijl je nu mogelijk meer kwetsbaar voelt. Het is begrijpelijk dat je misschien niet meteen kunt beantwoorden aan de verwachtingen die jijzelf of je omgeving je stelt. Je hebt niet alleen tijd nodig om fysiek helemaal te herstellen, ook je mentaal herstel heeft tijd nodig.

## JE EIGEN TEMPO, JE EIGEN MANIER

“Je bent er nu toch door?”, ook dat is een opmerking die je omgeving je misschien weleens toewerpt. Maar het kan zijn dat jij je nog verzwakt en vermoeid voelt. Bij sommigen houdt dat zelfs een tijd aan. Het is belangrijk om daarbij vooral je eigen tempo te respecteren. Het kan helpen dat uit te leggen aan je naasten, zodat zij beseffen dat ze je misschien kunnen forceren of opjagen. Je kunt bijvoorbeeld de afspraak maken dat je het zegt als je een slechtere dag hebt, dan kan iedereen daar rekening mee houden.

Gun jezelf vooral de tijd om uit te zoeken wat jou het meest helpt. Voor sommigen lucht het op om eens goed te huilen. Anderen hebben meer deugd van sociaal contact waarbij ze de kanker even mogen vergeten. Weer andere mensen voelen er zich goed bij te schrijven, te sporten of te tekenen. Probeer te ontdekken wat jou het best kan helpen. Mogelijk kan je terugvallen op manieren die jou ook vroeger al geholpen hebben om spanning of stress te verlichten.

Het is zeker niet vanzelfsprekend om vrijuit te praten over je angsten, twijfels of frustraties, en dat is ook niet altijd nodig. Soms is gewoon samenzijn en aansluiting vinden bij de mensen rondom jou even waardevol. Openheid kan wél helpen als je het gevoel hebt dat je het moeilijk hebt om die aansluiting te vinden. Als je bijvoorbeeld voelt dat je niet altijd over je ziekte wil praten of dat je liever een activiteit doet die je gedachten verzet, laat dat dan weten aan de mensen rondom je. Het is voor hen anders moeilijk te achterhalen waarmee ze je kunnen helpen of je een plezier kunnen doen. Bovendien heeft de afgelopen periode ook hén beroerd. Ook zij kunnen het nog moeilijk hebben met wat jou/jullie is overkomen.

## BOUW STAP VOOR STAP WEER OP

Als het einde van de behandeling je een onzeker gevoel geeft, dan kan het helpen om kleine dingen in handen te nemen. Neem thuis weer (een deel van) je rol op in het huishouden of in de zorg voor de (klein)kinderen, maak eventueel een dag- of weekschema op. Het zijn allemaal mogelijkheden om een gevoel van controle te herwinnen.

## ZOEK HULP

Het kan gebeuren dat je met bepaalde zorgen of gedachten blijft zitten. Als je merkt dat die je sterk hinderen of zelfs gaan verlammen, neem dan zeker contact op met een professionele hulpverlener. Dat kan via het ziekenhuis, waar zorgverleners voor je klaarstaan, of via je huisarts, die je naar de juiste professionals kan doorverwijzen.

Ook contact met lotgenoten kan een steun betekenen, maar dat is sterk individueel bepaald. Misschien vind je het te moeilijk om in groep je emoties te delen, dan is een individueel gesprek met een lotgenoot of een online platform wellicht meer iets voor jou. Veel lotgenotengroepen bieden zowel groepsactiviteiten als 1-op-1-contact. Verder kun je je afvragen of je klaar bent voor de confrontatie met verhalen en emoties van anderen. De voordelen van praten met lotgenoten zijn er natuurlijk ook. Jullie begrijpen heel goed van elkaar wat jullie doormaken en kunnen elkaar helpen om emotionele en praktische obstakels te overwinnen. Overweeg goed welke soort hulp het best bij jou past. In thema 5 verwijzen we je naar enkele lotgenoten- of patiëntenverenigingen.

## EEN WAARDEVOL PROCES?

Veel mensen getuigen over hoe ze het leven na hun ziekte meer naar waarde gingen schatten en nieuwe prioriteiten stelden. Misschien werkte je vroeger wel heel hard en vind je nu meer een evenwicht met je privéleven? Misschien zorgen de obstakels die je hebt moeten overwinnen ervoor dat je kleinere hobbels voortaan meer gaat relativeren? Misschien zijn je sociale contacten veranderd, zowel qua inhoud als qua frequentie, en beleef je daardoor nu sommige contacten met mensen uit je omgeving intenser? Aan dit nieuwe hoofdstuk beginnen en daarover nadenken kan op die manier een waardevol proces zijn.



## Als naaste

Als partner, zoon, dochter, familielid of vriend(in) heb je de behandeling zelf niet moeten doorstaan, maar de diagnose heeft ook jou getroffen. Het is ook voor jou een moeilijke periode geweest, dus neem gerust je tijd om daar even van te bekomen. Het is niet ongewoon dat ook jij als naaste kwaadheid, machteloosheid, angst, verdriet voelt. Ook jij mag aangeven wat je nodig hebt, of misschien net niet nodig hebt, om je gevoelens een plaats te geven. Het is oké als jullie dat elk op een ander tempo verwerken, ieder op zijn eigen manier. Het kan zijn dat je rollen veranderd zijn, dat er nieuwe verwachtingen ontstaan zijn of dat je verschillende ideeën over de toekomst hebt. Probeer daarover te praten, want alleen dan weten jullie hoe jullie er voor elkaar kunnen zijn.

Daarnaast wil je er ook in deze fase voor elkaar zijn. Misschien voel je je onzeker over hoe je steun kan bieden nu. Of misschien stel je vast dat goedbedoelde adviezen en aanmoedigen niet goed ontvangen worden. Het is belangrijk om te weten dat het einde van de behandeling bij sommigen pas in een latere fase kwaadheid, angst en verdriet oproept. Zulke grote emoties moeten de kans krijgen om te gaan liggen. Ook twijfels en onzekerheden over de toekomst, bijvoorbeeld over weer aan het werk gaan of in het gezin meedraaien, kunnen zich opdringen. Probeer daar rekening mee te houden en die emoties ruimte te geven. Beluister hoe de ander zich voelt. Dat helpt om verbinding te maken en vervolgens te bekijken hoe jullie samen weer vooruit willen.

Blijf ondertussen goed voor jezelf zorgen. Dat is er misschien wat minder van gekomen tijdens de behandelperiode, maar aarzel niet om nu weer wat meer aandacht te hebben voor je eigen welzijn.

## THEMA 3: DE DRAAD WEER OPNEMEN

Na je behandeling kijk je er misschien naar uit om de draad van je leven weer op te nemen. Dat kan zich op zeer verschillende manieren uiten: weer willen gaan werken, studies hervatten, je rollen thuis stilaan opnieuw vervullen, je hobby's of engagementen weer vormgeven. Het kan wat tijd vragen om je aan een nieuwe fase aan te passen. Er kunnen soms nog nevenwerkingen spelen, waardoor weer gaan werken of oude gewoontes heropnemen niet voor iedereen meteen evident is.

### SOCIAAL CONTACT

Sommigen zien hun sociale contacten wat verminderen tijdens de behandeling. Je kan je in dat geval de vraag stellen of je het belangrijk vindt die weer aan te zwengelen en hoe je dat kunt doen. Anderen voelen zich emotioneel nog niet klaar om weer iedereen onder ogen te komen, als je bijvoorbeeld gespannen bent om in de winkel lastige vragen te krijgen. Je kan tijd nemen om aan te voelen wat voor jou het beste is. Als die angst of spanning aanhoudt of toeneemt, dan kan het zinvol zijn wat hulp in te roepen om je gedachten en bezorgdheden even op een rij te zetten.

### MAAK JE EIGEN BALANS OP

Het einde van de behandeling is een moment waarop patiënten vaak een soort balans opmaken, even stilstaan. Misschien ga ook jij je bijvoorbeeld afvragen welk evenwicht tussen werk en privé je voortaan

wilt. Misschien heb je het gevoel dat je vroeger te hard werkte en wil je dit moment aangrijpen om daar verandering in te brengen. Misschien voel je dat je je energie wil doseren en dat je bijvoorbeeld (voorlopig) niet wil terugkeren naar een hobby of een rol die je voor je ziekte niet had willen missen.

Wat je beslissing ook is: probeer vooral eerlijk te zijn met jezelf. Vraag je bijvoorbeeld af wat je energie geeft en wat eerder een last is. Soms is het nodig om aanpassingen te doen die het voor jou haalbaarder maken. Zo is het misschien te belastend om alle strijk te blijven doen of je kinderen continu rond te rijden naar hun activiteiten, maar kun je er bewust voor kiezen hen wel nog elke avond in bed te stoppen.



## ONDERSTEUNING?

Ook thuis is ondersteuning mogelijk. Na je behandeling is het belangrijk om voldoende rust en ontspanning in te bouwen. Dat kan bijvoorbeeld door voor andere taken terug te vallen op thuishulp, een poetsdienst of familiehulp. Aarzel niet om tijdig naar de mogelijkheden te vragen bij de dienst sociaal werk van het ziekenhuis, bij je ziekenfonds, een coördinatiedienst van thuiszorg of het OCMW. Allicht willen ook veel naasten je helpen. Misschien aarzel je om hulp te vragen of te aanvaarden omdat je omgeving er zo vaak heeft moeten zijn voor jou. Weet dat mensen vaak net blij zijn als ze iets concreet voor je kunnen doen.



### Bouw je conditie op

Je fysieke en mentale conditie weer opkrikken is belangrijk. Dat kun je doen onder begeleiding en samen met lotgenoten, bijvoorbeeld via KanActief in UZ Leuven. Gedurende twaalf weken doe je drie keer per week aan aangepaste lichaamstraining, relaxatieoefeningen en groepsessies en krijg je informatiesessies over onder andere vermoeidheid, voeding en slaap. Veel andere ziekenhuizen bieden gelijkaardige revalidatieprogramma's aan.



## TERUG NAAR HET WERK OF EEN ANDER VAST DAGRITME?

Terug in een vast dagritme stappen is voor veel mensen belangrijk: opnieuw voldoening te vinden in iets wat je graag doet, een regelmatige dagstructuur op te bouwen en/of sociale contacten te (her)nemen.



Het kan gaan om vrijwilligerswerk, een vaste hobby, studies, actief zijn in een vereniging ... Het kan ook gaan om hervatting van betaald werk. Om welke activiteiten het ook gaat, sommigen zullen zich al snel klaar voelen om er weer helemaal in te vliegen. Anderen hebben wat meer tijd nodig.

### **Stel jezelf enkele vragen**

Het is belangrijk om stil te staan bij de impact van ziekte en behandeling op lichamelijk, emotioneel, sociaal en financieel vlak. Daarnaast kan je ook bij de aard/inhoud van de activiteit(en) stilstaan: geven ze je voldoening, haal je er energie uit of net niet? Zijn er taken die mogelijk nog te veel van je vragen? Misschien is dit ook een mogelijkheid om naar iets helemaal nieuws uit te zien? Zijn de clubleden/medevrijwilligers/collega's van je ziekte en de behandeling op de hoogte en zijn ze betrokken geweest? Wat wil je bij een terugkeer daarover vertellen?

### **Ga het gesprek aan**

Wanneer je zelf een idee hebt gevormd over je terugkeer is het goed om er met de mensen uit je omgeving over te spreken. Je kan dus zeker zelf voorstellen doen voor een andere taakhoud, andere uren ... Je kan samen bekijken of jouw idee haalbaar is en je kan duidelijke afspraken maken.

### **Hervatting van betaald of vrijwillig werk**

Ook de terugkeer naar betaald werk kan om dezelfde redenen belangrijk zijn. Voor sommigen is het ook financieel noodzakelijk.

Alles wat hierboven besproken wordt, is uiteraard ook van toepassing voor betaald of vrijwillig werk. Probeer dus zeker een evaluatie op te maken: wil je het werk hervatten aan je volledige percentage of liever deeltijds? Wil je naar dezelfde job terugkeren? Indien niet, is een andere job mogelijk bij dezelfde werkgever? Zijn er misschien aanpassingen op je werk nodig?

In de voorbereiding op werkhervatting zijn er verschillende gesprekspartners bij wie je deze vragen ook kan afdtoetsen:

- Je behandelend arts
- De adviserend geneesheer van het ziekenfonds: als je deeltijds

of progressief het werk hervat, moet die sowieso op voorhand goedkeuring geven

- De arbeidsgeneesheer van de werkgever
- Je diensthoofd

Niet elke werkgever is even goed op de hoogte van de wettelijke mogelijkheden in verband met progressieve werkhervatting, of stelt zich even soepel op.

De regelgeving rond dit thema is de laatste jaren voortdurend in evolutie en verschilt bovendien van statuut tot statuut (ambtenaren, zelfstandigen ...).

Wil je weten waar je recht op hebt en wat de mogelijkheden zijn, dan kan je je informeren via:

- De dienst sociaal werk van het ziekenhuis
- De dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds
- De website van Kom op tegen Kanker
- De website van de VDAB
- De website van je vakbond
- Loopbaanbegeleidingsdiensten (Rentree, Allezi ...)

Als je beslist om naar een volledig nieuwe job over te stappen, is het zeker interessant om je door een loopbaanbegeleidingsdienst te laten coachen.

Vergeet niet dat je ook voor terugkeer naar vrijwilligerswerk de toestemming nodig hebt van de adviserend geneesheer van het ziekenfonds.

## Als naaste

Ook voor jou gaat met het einde van de behandeling weer een nieuwe fase in. Ziekenhuisafspraken en -opnames bepalen vanaf nu minder de agenda, ook die van jou. Bestaande rollen worden allicht weer wat herverdeeld. Je ervaart mogelijk meer ademruimte voor jouw werk, hobby's en andere activiteiten. Het kan even wennen zijn die ademruimte weer te voelen. Misschien voel je je nog niet helemaal klaar om zelf weer meteen de draad op te nemen. Het kan zijn dat je, door wat jullie overkomen is, ook zelf anders tegen het leven aankijkt. Misschien wil je vooral dichtbij zijn of doet het net deugd terug ten volle op je vertrouwde activiteiten te kunnen focussen. Ook jij kan daarin best je eigen keuzes en tempo aanvoelen.

Ook nu kan je nog veel betekenen. Mogelijk ben je bezorgd of het allemaal wel zal lukken: opnieuw aan het werk gaan, weer mee draaien in het gezin, hobby's of oude gewoontes weer opnemen. Misschien voel je het als jouw rol om de ander te beschermen, en af en toe op de rem te gaan staan. Of misschien kijk je er zo naar uit dat het leven weer is zoals voor de diagnose, dat je wil aanmoedigen en motiveren.

Zoals we het beschrijven in de andere hoofdstukken van deze brochure is het essentieel om je ervan bewust te zijn dat jullie verwachtingen kunnen verschillen. Misschien zie jij geen uiterlijke tekenen van ziekte meer, maar is er toch nog meer vermoeidheid dan je denkt. Omgekeerd kun je de neiging hebben om nog te veel uit handen te willen nemen terwijl de ander ernaar verlangt weer stilaan mee te draaien en niet langer alleen 'patiënt' te zijn. Het kan helpen om expliciet te vragen: "Wat wil je graag weer zelf doen en wat verwacht je nog van mij?" Dat helpt om samen een nieuw evenwicht te vinden waarbij jullie zich allebei goed voelen.

## THEMA 4: ANGST VOOR HERVAL

Je behandeling zit erop. Er breekt een nieuwe periode aan. Dat betekent niet dat die altijd vrij zal zijn van zorgen. Heel wat mensen geven aan dat ze in meerdere of mindere mate bang zijn om te hervallen. We staan er in dit hoofdstuk bij stil en doen suggesties om ermee om te gaan.

### EEN NORMALE EMOTIE

Het idee dat kanker je opnieuw zou kunnen treffen, kan ook na de behandeling voor stress zorgen. Hoezeer artsen je ook geruststellen, dat betekent niet dat jij daar even rationeel over kunt denken of dat je emoties het soms niet overnemen. Misschien blijf je angstgevoelens hebben en daarin sta je niet alleen. De meeste mensen zeggen dat



ze nooit meer 100 procent gerust zijn. De onbezonnenheid en vanzelfsprekendheid waarmee je daarvoor misschien door het leven ging, is verdwenen. Angstgevoelens horen er vaak bij, maar hoeven je niet te verlammen. Ze zullen waarschijnlijk ook niet voortdurend aanwezig zijn, maar eerder sluimeren en bij momenten zelfs helemaal op de achtergrond blijven.

## WELKE TRIGGERS ZIJN ER?

Het is belangrijk om te weten dat er triggers zijn die je angst naar de oppervlakte kunnen brengen. Een controleonderzoek of nieuwe consultatie kan zo'n trigger zijn. Bij sommige patiënten leidt dat tot tijdelijke slapeloosheid, een gebrek aan eetlust of spanningen. De

controle herinnert je aan de ziekte en het feit dat je lichaam inderdaad opnieuw ziek kan worden. Misschien associeer je het ziekenhuis met negatieve of pijnlijke herinneringen. Bovendien bouwt de spanning op in de tijd tussen het onderzoek en het moment dat je de resultaten ervan krijgt. Hou er rekening mee dat dit stresserende dagen zijn en breng daar je omgeving van op de hoogte. Zo kunnen zij daar op een steunende manier mee omgaan.



Je angstgevoelens kunnen soms toenemen als je klachten ervaart die je linkt aan je ziekte, als je getuigenissen van andere patiënten leest, als je hoort dat mensen uit je omgeving de diagnose kregen of als een lotgenoot hervallen is. Het is logisch dat dit je bezighoudt. Sommige mensen zeggen dat het hen helpt om er even bewust bij stil te staan, door erover te praten, het van hen af te schrijven, ... Het klinkt

misschien tegenstrijdig, maar toelaten dat de angst er is, kan helpen om er rustiger onder te worden. Angst toelaten is moeilijk maar ze heel hard proberen wegduwen, maakt ze soms alleen maar groter.

## WAAR BEN IK NU ECHT BANG VOOR?

Angst kan allesoverheersend zijn. Het kan je bij momenten helemaal verlammen. Het kan helpen om de angst wat concreter te proberen maken: waar ben je juist bang voor? Zo kun je bijvoorbeeld angstig zijn om pijn te lijden, om je naasten achter te laten, om dood te gaan ... Wat voor jou kan helpen, is dan ook sterk afhankelijk van waar je juist bang voor bent. Hoe concreter je je angst benoemt, hoe groter de kans dat je er een vorm van verweer tegen vindt. Spreken over je angst kan die soms wat verlichten.

## EVENWICHT VINDEN TUSSEN EMOTIES EN AFLEIDING

Het komt erop aan een evenwicht te vinden tussen aandacht hebben voor je emoties en afleiding vinden. Voor sommigen kan het nuttig zijn om een vast **piekermoment** in te lassen, zeker voor hen die de neiging hebben de angst weg te duwen of te ontkennen maar ook voor mensen die te veel overspoeld raken door de angst. Een kwartiertje

per dag waarin je jezelf toestaat je zorgen te maken en die zorgen dus ook onder ogen te zien.

Daarna probeer je de knop weer om te draaien, door heel bewust afleiding te zoeken. Ook praten met iemand die je vertrouwt of op een creatieve manier je emo-



ties uiten, kan je helpen. Anderen vinden rust door bezorgdheden over lichamelijke gewaarwordingen te noteren, zodat ze bij een volgend ziekenhuiscontact met de arts besproken kunnen worden.

Geregeld **afleiding** zoeken is even noodzakelijk, om de druk van de ketel te halen. Iets doen dat je ontspant, lachen en plezier maken, een hobby, relaxatieoefeningen doen, yoga en mindfulness beoefenen – het zijn allemaal mogelijkheden om jezelf even op andere gedachten te brengen.





## Als naaste

Angst voor herval is een gevoel dat je ook als naaste kan hebben. Ondanks het feit dat je dezelfde angst ervaart, kan het toch zijn dat je die angst anders beleeft. Cijfer die zeker niet weg. Probeer jouw gevoel uit te drukken. Dit kan de ander helpen om ook jouw gevoel beter te begrijpen. Het is natuurlijk afwegen of hij of zij daarvoor openstaat en er momenteel de draagkracht voor heeft. Misschien was jij tot nu toe de rots in de branding en is het moeilijk om die rol los te laten. Toch zal er mogelijk een moment komen waarop de ander aan kracht gewonnen heeft en waarop jij eventueel kan terugvallen op hem of haar. Daarnaast kan het opluchten om eens te praten met iemand anders die je vertrouwt.

Angstgevoelens kunnen ook voor jou toenemen wanneer een raadpleging dichterbij komt of wanneer kanker een gespreksonderwerp wordt in je omgeving. Soms doet dat zoveel spanning ontstaan dat je niet meer kan eten, slapen of functioneren. Dit is een periode om extra alert te zijn. Probeer te voelen waar je nood aan hebt. Dat kan zijn door elkaar rust te gunnen of net door steun te zoeken in elkaars aanwezigheid.

Het kan tot slot zijn dat je liever niet te veel met je angstgevoelens bezig bent. Je wil de draad misschien weer opnemen zodat je opnieuw vooruit kan kijken. Dat is heel begrijpelijk want ook voor jou was de afgelopen periode zeer intens. Probeer er rekening mee te houden dat de ander mogelijk nog niet zo ver is. Luister naar zijn of haar onzekerheden, probeer ze niet te minimaliseren of weg te nemen. Probeer je niet te beperken tot alleen maar goedbedoelde adviezen (zoals 'het komt goed' en 'je moet niet doemdenken'). Een luisterend oor bieden en er zijn, is vaak het meest waardevol.

# NUTTIGE VERWIJZINGEN

Hieronder vind je enkele nuttige doorverwijzingen.

Uiteraard kan je met vragen of bezorgdheden na je behandeling nog steeds terecht bij je zorgverleners, zowel in het ziekenhuis als daarbuiten. Zij zullen je zo goed mogelijk verder op weg helpen.

## LKI-sessies en filmpjes

Het Leuven Kanker Instituut (LKI) biedt informatieve en interactieve sessies over verschillende relevante thema's aan: [www.uzleuven.be/lki/infosessies](http://www.uzleuven.be/lki/infosessies). Al deze sessies zijn gratis. Inschrijven is wel noodzakelijk.

Op [www.uzleuven.be/levenmetkanker](http://www.uzleuven.be/levenmetkanker) vind je 8 filmpjes rond thema's die voor veel mensen met of na kanker belangrijk zijn.

## Telefonische steun of een luisterend oor

- Inloophuis Leuven biedt een warme ontmoetingsplek voor mensen met kanker en hun naasten. Loop gerust binnen voor een babbel of om je verhaal te delen. Er staat altijd iemand voor je klaar. Je kan er ook lotgenoten ontmoeten. Of ontdek de activiteitenkalender met tal van initiatieven rond levenskwaliteit, herstel en veerkracht. Alle activiteiten zijn gratis. Inschrijven is wel nodig.

Meer info: [www.inloophuisleuven.be](http://www.inloophuisleuven.be).



Ontdek andere inloophuizen in Vlaanderen via [www.allesoverkanker.be/leven-met-kanker/inloophuizen-open-huizen-en-wellbeingcentra](http://www.allesoverkanker.be/leven-met-kanker/inloophuizen-open-huizen-en-wellbeingcentra).

- **Kankerlijn van Kom op tegen Kanker:**  
tel. 0800 35445 of [kankerlijn@tegenkanker.be](mailto:kankerlijn@tegenkanker.be)
- **Kankerfoon van Stichting tegen Kanker:**  
tel. 0800 15802 of [kankerinfo@stichtingtegenkanker.be](mailto:kankerinfo@stichtingtegenkanker.be)
- **Tele-onthaal [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)** (kan je terecht met vragen en problemen, zijn niet gespecialiseerd in kanker, maar 24/24-7/7):  
tel. 106

## Psychologische en seksuologische begeleiding

- [www.oncohulp.be](http://www.oncohulp.be)  
Op deze website kan je op zoek gaan naar een psycholoog, seksuoloog of psychotherapeut met ervaring met mensen met kanker.
- Psychologische begeleiding buiten het ziekenhuis:  
[www.kanker.be/adressen](http://www.kanker.be/adressen) (selecteer 'Psychologen' onder 'Services') of sociale dienstverlening van de Stichting tegen Kanker:  
tel. 02 743 37 43 of [psy@stichtingtegenkanker.be](mailto:psy@stichtingtegenkanker.be)
- [www.zorgnetvlaanderen.be](http://www.zorgnetvlaanderen.be) of [www.fdg.be](http://www.fdg.be)  
Centra Geestelijke gezondheidszorg bieden ambulante begeleiding en psychotherapie aan mensen die geconfronteerd worden met sociale en psychische problemen.
- Persoonlijke begeleiding en koppelbegeleiding bij vragen rond seksualiteit bij het centrum voor klinische seksuologie en seks therapie in UZ Leuven [www.upckuleuven.be/nl/raadplegingen/raadpleging-seksuologie-en-sekstherapie](http://www.upckuleuven.be/nl/raadplegingen/raadpleging-seksuologie-en-sekstherapie) of tel. 016 34 80 00
- Een seksuoloog in de buurt: [www.seksuologen-vlaanderen.be](http://www.seksuologen-vlaanderen.be)

## Lotgenoten- en zelfhulpgroepen

- Via Trefpunt Zelfpunt vindt u alle mogelijke bestaande lotgenotengroepen en zelfhulpgroepen: [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be).
- Via [www.allesoverkanker.be/lotgenotengroepen](http://www.allesoverkanker.be/lotgenotengroepen) vindt u een overzicht van alle lotgenotengroepen voor kankerpatiënten.
- Samana is een organisatie voor chronisch zieke mensen en hun mantelzorgers en wil vooral hun weerbaarheid versterken: [www.samana.be](http://www.samana.be).

## Voor jongeren en jongvolwassenen met kanker

- [www.uzleuven.be/jong-en-kanker](http://www.uzleuven.be/jong-en-kanker)
- [www.kankercounteren.be](http://www.kankercounteren.be)  
Op deze website van Kom op tegen Kanker vinden jonge mensen met kanker steun bij elkaar en informatie over initiatieven.
- Ontdek de AYA-café's in Inloophuis Leuven via [www.inloophuisleuven.be](http://www.inloophuisleuven.be).

## Schoonheidszorg

- Bianca Centrum van UZ Leuven: tel. 016 34 88 66, [www.uzleuven.be/bianca-centrum](http://www.uzleuven.be/bianca-centrum).
- Maak een afspraak bij een schoonheidsinstituut bij jou in de buurt
- Ontdek het aanbod voor gelaatsverzorging en massage in Inloophuis Leuven ([www.inloophuisleuven.be](http://www.inloophuisleuven.be)).

## Fysieke conditie en revalidatie

- [www.kanactief.be](http://www.kanactief.be): overzicht van revalidatie en sportaanbod bij/na kanker binnen én buiten het ziekenhuis
- [www.uzleuven.be/kanactief](http://www.uzleuven.be/kanactief): revalidatieprogramma van UZ Leuven KanActief op campus Pellenberg

- [www.kanker.be/fysieke-activiteit-na-kanker](http://www.kanker.be/fysieke-activiteit-na-kanker)
- [www.allesoverkanker.be/oncorevalidatie](http://www.allesoverkanker.be/oncorevalidatie)

## Werkhervatting

- VDAB:  
[www.vdab.be/arbeidshandicap/ondersteunende-maatregelen](http://www.vdab.be/arbeidshandicap/ondersteunende-maatregelen)
- GTB Gespecialiseerde dienst voor Trajectbegeleiding en begeleiding van personen met een arbeidshandicap [www.gtbtvlaanderen.be](http://www.gtbtvlaanderen.be)
- Rentree: [www.rentree.eu](http://www.rentree.eu)  
Over werken na kanker

## Mantelzorg

- Vlaams Expertisepunt Mantelzorg: [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)
- Netwerk voor mantelzorgers, van maandag tot zondag  
[www.ma-zo.be](http://www.ma-zo.be)

## Andere nuttige links

- [www.allesoverkanker.be](http://www.allesoverkanker.be)  
Website van Kom op tegen Kanker met algemene info over kanker, informatie rond voorzieningen voor patiënten, publicaties. Hier vind je ook een lijst met interessante literatuur in verband met kanker en omgaan met kanker. Ga naar 'Patiënten', klik onderaan op 'Boeken'. Daar staat een lijst met boeken over kanker, ingedeeld per thema.
- [www.kanker.be](http://www.kanker.be)  
Website van de Stichting Tegen Kanker met algemene info over kanker en informatie rond ondersteunende diensten voor patiënten

- [www.borstkanker.net](http://www.borstkanker.net)  
Heel specifieke informatie over borstkanker en de gevolgen
- [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)  
Website met alle mogelijke zelfhulpgroepen
- [www.vlaamspatiëntenplatform.be](http://www.vlaamspatiëntenplatform.be)  
Website van de koepelorganisatie van patiëntenverenigingen in Vlaanderen die streeft naar een toegankelijke zorg op maat voor iedere patiënt
- [www.uzleuven.be/jongenkanker](http://www.uzleuven.be/jongenkanker)
- [www.uzleuven.be/lki](http://www.uzleuven.be/lki)  
Website van het Leuven Kankerinstituut
- [www.uzleuven.be/lufc](http://www.uzleuven.be/lufc)  
Website van het Leuven fertiliteitscentrum
- [www.llcg.be](http://www.llcg.be)  
Website van de Leuven Lung Cancer Group
- [www.cancernet.gov](http://www.cancernet.gov)  
Engelstalige website over kanker en chemotherapie
- **Enkele websites om er met kinderen over te praten**
  - [www.allesoverkanker.be/als-u-als-ouder-ziek-wordt-met-kinderen-praten-over-kanker](http://www.allesoverkanker.be/als-u-als-ouder-ziek-wordt-met-kinderen-praten-over-kanker)
  - [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)
  - [www.allesoverkanker.be/boeken#spring-naar-voor-kinderen](http://www.allesoverkanker.be/boeken#spring-naar-voor-kinderen)
  - [www.awel.be](http://www.awel.be) is een jongere- en kindertelefoon. Awel is bedoeld voor kinderen en jongeren die informatie willen over een bepaald onderwerp, een gesprek willen voeren over hun belevingen of een probleem willen bespreken. Awel helpt gratis en anoniem.



© juni 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het Leuven Kankerinstituut (LKI) in samenwerking met de dienst communicatie.

Deze brochure kwam tot stand dankzij de steun van Stichting tegen Kanker.



Je vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701295](http://www.uzleuven.be/brochure/701295).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier  
via [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
of download de app

