



Psychosociale zorg voor oncologische patiënten

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
DE LICHAAMELIJKE EN PSYCHOLOGISCHE IMPACT VAN EEN BEHANDELING	4
JONGVOLWASSENEN EN KANKER	5
GROEPSAANBOD	7
SOCIAAL WERKER	8
PSYCHOLOOG	10
PASTOR	12
PSYCHOMOTORISCH THERAPEUT	15
SEKSUOLOOG	17
CONTACTGEGEVENS	18

In UZ Leuven hechten we, naast de medische behandeling, ook veel belang aan de psychologische en sociale gevolgen die met kanker gepaard gaan.

Verschillende hulpverleners staan ter beschikking in het ziekenhuis: de sociaal werker, de psycholoog, de psychomotorische therapeut, de seksuoloog en de pastor. Met z'n allen willen we u zo goed mogelijk informeren en ondersteunen:

- ✓ bij het omgaan met uw ziekte
- ✓ bij het zoeken naar aangepaste communicatie met uw familie/naasten/werkgever
- ✓ op moeilijke momenten
- ✓ bij zingevingsvragen die u zich misschien stelt
- ✓ bij het zoeken naar ontspanning wanneer u stress ervaart
- ✓ bij het zoeken naar hulp in het huishouden en bij vragen rond administratie en financiën
- ✓ bij vragen rond revalidatie of mogelijke werkhervatting

In deze brochure geven we een overzicht van de verschillende hulpverleners en waarvoor u bij hen terecht kunt.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om uw arts, verpleegkundige of een andere hulpverlener aan te spreken. Zij kunnen u in contact brengen met de hulpverlener die u het best kan helpen.

DE LICHAAMELIJKE EN PSYCHOLOGISCHE IMPACT VAN EEN BEHANDELING

Wanneer u te horen krijgt dat u kanker hebt, lijkt de wereld even stil te staan. Misschien ervaart u angst, verdriet, kwaadheid of ongelooft. Ook vragen zoals ‘Waarom ik?’, ‘Wat nu?’, ‘Aan wie moet ik het vertellen?’ zijn niet ongewoon.

Later kunnen er nog andere **vragen** en **gevoelens** naar boven komen. Het duurt immers even vooraleer het nieuws doorgedrongen is en de gevolgen voor uw leven duidelijker worden. U kunt zich afvragen: ‘Hoe ga ik om met mijn verdriet?’, ‘Hoe praat ik erover met mijn familie en vrienden?’, ‘Wat vertel ik aan mijn collega’s?’, ‘Hoe moet het financieel verder?’, ‘Kan ik hulp krijgen?’.

De **behandeling** kan belastend zijn. Kennismaken met een onbekende medische wereld kan veel van u vragen: de vele onderzoeken, misschien een operatie, chemotherapie, bestraling, immuuntherapie. U lijkt soms weinig vat te hebben op wat er met u gebeurt.

Ook in uw **privéleven** kunt u uit balans geraken. Misschien hebt u geen energie meer om met uw kinderen te spelen, te sporten of af te spreken met vrienden. Misschien hebt u het gevoel dat u tekortschiet ten opzichte van uw partner.

Maar kanker treft niet één persoon, ook de **omgeving** wordt geraakt. Uw partner, kinderen, familie en vrienden beleven alles mee. Zij voelen zich misschien ook verdrietig, boos of machteloos. Ook in hun leven verandert er veel: plots de enige kostwinner zijn, meer huishoudelijke taken moeten opnemen of een familielid of vriend zien die het moeilijk heeft.

Geleidelijk aan vinden de meeste mensen weer een evenwicht.

- U raakt vertrouwd met de behandeling en de nevenwerkingen.
- U krijgt zicht op de dagen waarop u meer of minder energie hebt, waardoor u geleidelijk een aantal taken (opnieuw) kan opnemen.
- U vindt waarschijnlijk manieren om met de spanning en stress om te gaan.
- U en uw naasten leren een evenwicht te vinden in de nieuwe taken, in hoe u zich op elkaar kunt afstemmen.

Wanneer dat niet (meer) lukt, kunnen u en uw naasten terecht bij verschillende hulpverleners in het ziekenhuis.

JONGVOLWASSENEN EN KANKER



Wanneer u jong bent, bent u vaak volop bezig met het uitbouwen van uw eigen leven. Studeren, starten met werken, op zoek gaan naar een relatie of een relatie of gezin verder uitbouwen. Wanneer u in die levensfase kanker krijgt, staat uw leven vaak ongewild 'on hold', terwijl u juist vooruit wilt gaan. Heel wat vragen kunnen de kop op steken.

Op onze website voor AYA's (Adolescents and Young Adults) vindt u naast het aanbod vanuit het ziekenhuis heel wat links en informatie terug over thema's als:

- omgaan met gevoelens
- seksualiteit
- fertiliteit en kinderwens
- school en werk
- vrije tijd
- ouders, partner en kinderen
- sport en bewegen
- ...

Surf naar www.uzleuven.be/jong-en-kanker of scan de QR-code.



ENKELE GETUIGENISSEN

Ellen (25 jaar): “Veel vrienden begrijpen niet waar je doorheen gaat. Omdat mijn immuunsysteem erg verzwakt is, moet ik goed opletten wie ik zie. Met de eenzaamheid heb ik het moeilijk. Ik zit thuis, ik heb weinig energie. Ik zit een hele dag in de zetel op mijn gsm te scrollen. Dat is het zo een beetje. Mijn mama heeft me voorgesteld om weer bij hen te gaan wonen, maar dat wil ik niet. Ik heb die momenten alleen nodig.”

Sofie (27 jaar): “Plots komt de vermoeidheid van achter de hoek kijken, neem je toe in gewicht, eigenlijk allemaal omdat je voor je eigen gezondheid moet gaan vechten. Maar dan kwam ook pas de moed en doorzetting naar boven. Want hey, we zijn jong en willen ervoor gaan!”

GROEPSAANBOD

Naast individuele gesprekken, bieden we ook informatie- en ontmoetingssessies in groep aan voor mensen met kanker en hun naasten. Contact met lotgenoten kan ondersteunend zijn.

Tijdens die sessies komen verschillende thema's aan bod:

- stressvermindering en ontspanningsoefeningen
- de kracht van slaap
- werkhervatting
- seksualiteit en intimiteit
- geheugen- en concentratieproblemen
- ...

Meer informatie hierover vindt u op de website van het Leuven Kankerinstituut (LKI). Surf naar www.uzleuven.be/lki of scan de QR-code.



LEVEN MET KANKER: INFOFILMPJES

Ook op de LKI-website, in de rubriek 'Leven met kanker', vindt u enkele korte filmpjes met adviezen van onze zorgverleners over acht verschillende thema's:

- smaak- en geurveranderingen
- vermoeidheid
- geheugen en concentratie
- stressvermindering en ontspanning
- met kinderen praten over kanker
- werkhervatting
- omgaan met (zin)verlies
- seksualiteit en intimiteit

SOCIAAL WERKER

De sociaal werker probeert samen met u de impact van de ziekte en de behandeling na te gaan. Aan de hand van informatie, advies en begeleiding wordt vervolgens geprobeerd de leefomstandigheden te optimaliseren.

U en uw familie kunnen bij de sociaal werker terecht met vragen rond:

- persoonlijke verwerking
- psychosociale ondersteuning
- vroegtijdige zorgplanning
- palliatieve zorgmogelijkheden en levenseinde
- communicatie met de partner, kinderen, gezinsleden
- school, opleiding, werkhervatting na kanker
- sociale contacten, tijdsbesteding
- ontslag (naar huis, residentiële opvang)
- opvolging en nazorg
- financiën, sociale voorzieningen, verzekeringen
- praktische regelingen in verband met de behandeling (bijvoorbeeld vervoer, tolk)



ENKELE GETUIGENISSEN VAN PATIËNTEN:

Ria (63 jaar): “Ik kreeg te horen dat ik uitzaaiingen had. Mijn zorgbehoevende moeder woont bij mij in, ik vroeg me af hoe ik dit moest volhouden. De sociaal werker stelde me voor om eens na te denken over huishulp. Nu komt er twee keer per week gezinshulp. Zo kan ik blijven zorgen voor mijn moeder en me ook voldoende richten op mijn eigen behandeling. De sociaal werker verwees me ook door naar het ziekenfonds om een mantelzorgpremie voor mijn moeder aan te vragen.”

Eric (52 jaar): “Ik word behandeld voor een gevorderde kanker. Mijn twee kinderen en ik zijn heel optimistisch en hopen op genezing. Mijn vrouw Hilde heeft het gevoel dat zij de enige is in ons gezin die bang is voor ziekteprogressie en een slechte afloop. Dat zorgde soms voor wrevel. Daarom stelde de sociaal werker een familiegesprek voor om dit alles eens te benoemen. Na twee gesprekken hebben we nu meer begrip voor elkaars beleving en gevoelens.”

Ann (38 jaar): “Samen met de sociaal werker van de afdeling heb ik nagedacht over hoe ik onze kinderen van 6 en 9 jaar kon vertellen dat ik kanker heb. Ze gaf me veel achtergrondinformatie en ook enkele boekjes voor de kinderen. Daardoor waren mijn man en ik toch redelijk goed voorbereid.”

PSYCHOLOOG

De psycholoog staat samen met u stil bij hoe u de ziekte en de behandeling beleeft en hoe u er zo goed mogelijk mee kunt omgaan. De psycholoog wordt ingeschakeld wanneer er psychische moeilijkheden zijn die zo sterk aanwezig zijn dat ze een negatieve invloed blijven hebben op het dagelijks functioneren.

U en uw familie kunnen bij de psycholoog terecht wanneer:

- u volledig dreigt vast te lopen in uw verwerking;
- u relationele problemen hebt;
- u er niet meer in slaagt te communiceren met uw familieleden;
- u blijvende en overheersende gevoelens van angst of depressie hebt;
- u moeilijkheden uit het verleden wilt bespreken;
- u de zin van het leven niet meer inziet;
- u het verlies van een geliefde maar niet te boven komt;
- u moeite hebt met uw lichaamsbeeld;
- u de situatie niet kunt/wilt onder ogen zien of wanneer u ze juist niet meer kunt loslaten;
- u ernstige slaap-, eet- of pijnproblemen hebt.

ENKELE GETUIGENISSEN VAN PATIËNTEN

Paul (48 jaar): “Wij hebben een zeer positieve ervaring met de psychologische zorg in het ziekenhuis. De gesprekken met de psycholoog hebben ons erg geholpen om met onze angsten en bezorgdheden om te gaan. Zeker tijdens stressvolle periodes zoals naderende onderzoeken of evaluaties. We zijn hier heel dankbaar voor.”

Mieke: “Mijn man Stef en ik zijn zeven jaar getrouwd. Sinds ik kanker heb, hebben we allebei het gevoel dat er een kloof geslagen is tussen ons. Ik heb veel behoefte om te praten over mijn bezorgdheden, terwijl Stef nood heeft aan afleiding en actief bezig zijn. In de gesprekken met de psycholoog staan we stil bij hoe we elk op onze eigen manier met de situatie omgaan en zoeken we een manier om terug dichtertot elkaar te komen.”



PASTOR

Wanneer u en/of uw omgeving behoefte heeft aan een luisterend oor, wil de pastor er zijn voor u. Dit zowel in gesprek als in de vorm van een ritueel (gelovig of niet-gelovig).

U kunt steeds bij de pastor terecht:

- wanneer u overspoeld door emoties even het gevoel hebt de draad kwijt te zijn, en u op zoek bent naar wat u kracht geeft;
- wanneer u zich alleen voelt met uw verdriet, uw pijn, uw vragen, en u dit graag wil delen met iemand buiten uw directe omgeving;
- wanneer u uw hart wilt luchten;
- wanneer u op zoek bent naar wat u kracht of zin geeft;
- wanneer u dankbaarheid wilt delen;
- wanneer datgene wat u tot nu toe belangrijk vond, plots op losse schroeven komt te staan;
- wanneer u wilt terugblikken op wat was en kijken naar wat komen zal;
- wanneer u de hoop dreigt te verliezen;
- wanneer de angst om los te laten of de vrees om wat komen gaat, u bezig of wakker houdt.

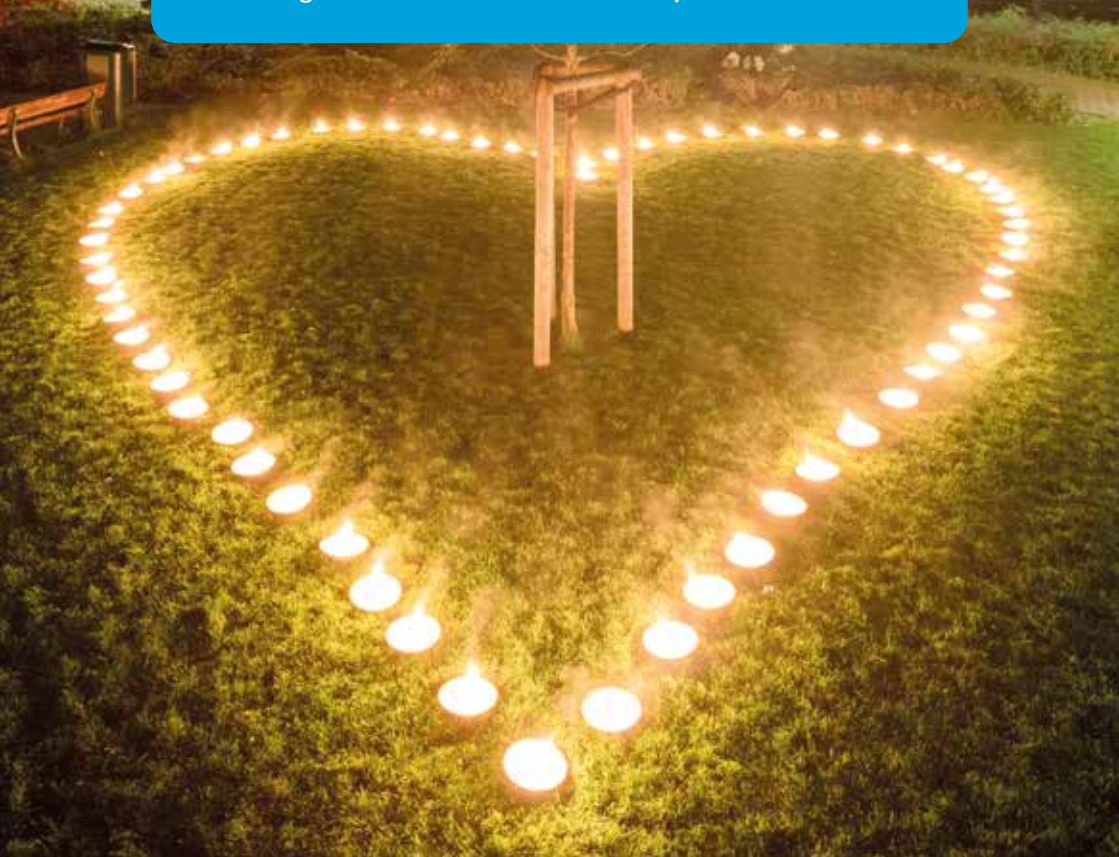
Gelovigen kunnen ook bij de pastor terecht:

- wanneer uw geloofsvertrouwen aan het wankelen gaat of juist veel sterker wordt;
- wanneer u plots (geen) kracht (meer) vindt in het gebed;
- wanneer u alles wat dit oproept in Gods handen wilt leggen in de vorm van rituelen (gebed, communie, ziekenzegen, ziekenzalving, biechtgesprek ...);
- wanneer u als moslim, jood, boeddhist of aanhanger van een andere religie of levensbeschouwing wilt begeleid worden, gaat de pastor samen met de dienst sociaal werk op zoek naar iemand die met u op pad kan gaan.

ENKELE GETUIGENISSEN VAN PATIËNTEN

Mariette (49 jaar): “Nu ben ik genezen verklaard, maar toen ik mijn diagnose kreeg, was het alsof mijn hele leven instortte, dat niets nog zin had. Ik wist niet waar ik het had. Toeval of niet, op dat moment kwam de pastor langs. En hij kwam regelmatig terug, tijdens onze gesprekken mocht ik uithuilen, kwaad zijn en zoeken naar waarom mij dit allemaal moest overkomen. Bedankt daarvoor.”

Jules (64 jaar): “Veertien jaar geleden werd ik ziek. Ik had er nooit bij stil gestaan dat mij zo iets zou kunnen overkomen. Woedend was ik op die van hierboven. Is dat die goede God die mij zo liet lijden? Eigenlijk was ik nooit veel bezig geweest met geloof, ik was zelfs wat allergisch tegenover alles wat met God en zijn gebod te maken had. Ik heb hier veel wakker gelegen en dan begin je wel eens na te denken. Het was fijn dat ik daar met de pastor over kon praten, iemand die luistert en niet wegloopt. Vier maanden later vroeg ik om een ziekenzegen te ontvangen. Dat was mooi, ook voor mijn familie. Bedankt.”



PSYCHOMOTORISCH THERAPEUT

Tijdens en/of na uw behandeling kunt u stress en fysieke onrust ervaren.

Misschien piekert u meer, voelt u zich voortdurend gespannen of kunt u niet tot rust of beweging komen. De psychomotorisch therapeut probeert u daarin mee te ondersteunen via educatie en tips, praten over uw lichaamsbeweging en via ontspannings- en ademhalingsoefeningen.

Bewegen is niet alleen belangrijk na, maar ook tijdens uw behandeling. Samen met u bekijken we hoe u dit meer kunt inplannen in uw dagelijks leven en of u daarbij eventueel meer ondersteuning nodig hebt van een kinesitherapeut.

U en uw familie kunnen bij de psychomotorisch therapeut terecht voor:

- stress en spanning die zich uit in lichamelijke onrust
- een prikfobie
- anticiperend braken
- hyperventilatie
- pijn
- angst om te bewegen/voor kinesitherapie
- slaapproblemen
- angst voor de scanner, bestraling, pijnlijke verzorgingen enzovoort
- tips over hoe u lichamelijke stressklachten beter onder controle kunt krijgen
- het praten over uw lichaamsbeleving
- ...

ENKELE GETUIGENISSEN VAN PATIËNTEN

Ria (62 jaar): “Ik voelde me zo onrustig en gejaagd. Mijn familie zei dat ik me moest proberen te ontspannen, aan iets anders moest denken. Of ze vroegen of ik erover wou praten. Dit gaf mij een gevoel van onmacht, want ik kon niet ontspannen of spreken en zeker geen afleiding vinden. Ik voelde mij hierdoor heel geblokkeerd. Door de ontspanningstechnieken die ik samen met de psychomotorische therapeute deed, kreeg ik opnieuw wat controle over mijn lichaam en gedachten en kon ik meer praten over wat mij zo onrustig maakte.”

Anita (34 jaar): “Ik was zo gespannen voor de lichamelijke onderzoeken en ingrepen dat ik er letterlijk misselijk van werd. Op de duur was het zo erg dat mijn maag al begon te keren wanneer ik wist dat ik naar het ziekenhuis moest komen. De psychomotorische therapeute heeft mij uitgelegd hoe het komt dat ik misselijk word door de stress, heeft mij oefeningen aangeleerd en enkele praktische tips gegeven om rustig te kunnen blijven tijdens deze momenten. Hierdoor lukte het heel wat beter.”



SEKSUOLOOG

Kanker en de behandeling kunnen een belangrijke impact hebben op uw seksueel leven. Een seksuoloog kijkt niet alleen naar wat er lichamelijk nog mogelijk is (tijdens, maar ook na de behandeling), maar ook naar hoe u en uw partner zich daarbij voelen en hoe u met de verandering(en) kunt omgaan.

U en uw partner kunnen bij een seksuoloog terecht als u:

- informatie wilt over de impact van de behandeling op uw seksualiteit;
- zich onzeker voelt over deze seksuele veranderingen;
- relationele spanningen ervaart;
- moeite hebt met uw veranderde lichaam;
- merkt dat de communicatie over seksualiteit tussen u en uw partner moeizaam loopt;
- ...

ENKELE GETUIGENISSEN VAN PATIËNTEN

Steffi (45 jaar): “Ik ben blij dat door het verwijderen van mijn baarmoeder de kanker overwonnen is. Maar ik blijf met het gevoel zitten dat ik nu ‘minder vrouw’ ben. Hierdoor vind ik het moeilijk om initiatief te nemen naar mijn man toe. Mijn man ziet dat ik het er moeilijk mee heb en neemt daardoor ook geen initiatief om te vrijen. Hij wil me niet belasten. Maar toch voelt het alsof ook hij me geen ‘echte vrouw’ meer vindt.”

Pieter (65 jaar): “Door de behandeling ben ik niet alleen mijn haar kwijt, maar lijkt mijn libido ook verloren. Ik was vroeger een viriele man. Ik herken mezelf niet meer. Gaat dit nog ooit terugkomen?”

MYTHES OVER KANKER EN SEKSUALITEIT

- Door te vrijen komt de kanker terug.
- Als we vrijen besmet ik mijn partner.
- Vrijen moet spontaan zijn.
- Als mijn partner van mij houdt, voelt hij aan wat ik wil of nodig heb.

CONTACTGEGEVENS

Uw arts of de verpleegkundige kan u in contact brengen met een van de paramedische hulpverleners.

U kunt ook terecht bij het secretariaat.

✓ **Secretariaat sociaal werk en pastorale dienst:**

tel. 016 34 86 20.

Wanneer u opgenomen bent, kunt u ook een pastor contacteren via de knop ‘spirituele zorg’ op het Octopuz-scherm aan uw bed.

✓ **Psychologen en seksuologen:**

via secretariaat psychiatrie: tel. 016 34 80 00.

✓ **Psychomotorisch therapeut:**

via secretariaat revalidatie fysische geneeskunde: tel. 016 34 85 50.

© november 2022 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 sociaal werk in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700503.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

