



KANKER Be-leven & wel-zijn

Onafhankelijke
Ziekenfondsen

PART&NA
onafhankelijk ziekenfonds



© Teo Lanni® - PhotoAlto

KANKER BE-LEVEN & WEL-ZIJN

Kanker is een onvoorspelbaar kwaad. Wie de diagnose hoort, belandt in een emotionele roetsjbaan die alle zekerheden onderuithaalt, behalve die ene... Het leven gaat voort, hoe dan ook.

De medische wetenschap gaat er met sprongen op vooruit en de herstelpercentages liggen vrij hoog, maar in het begin weten de meeste patiënten weinig of niets over hun ziekte. Kanker heeft veel gezichten en evenveel behandelingen. De symptomen en de ernst van de aandoening verschillen van persoon tot persoon, maar allemaal zetten ze het dagdagelijkse leven van de patiënten en hun gezin op z'n kop.

Omgaan met bijwerkingen, je dag plannen, je voeding aanpassen, een goede dialoog uitbouwen met de artsen... Het zijn stuk voor stuk mogelijke struikelblokken die je met behulp van deze brochure op de juiste manier kunt aanpakken, zodat de strijd tegen de ziekte hopelijk wat minder zwaar wordt.

EEN WOORDJE OVER KANKER

Bij kanker schort er iets aan de werking van sommige lichaamscellen. Die beginnen zich ongecontroleerd te delen, zodat er zich binnen het aangetaste orgaan of weefsel een 'tumor' (gezwel) vormt. De cellen van zo'n gezwel kunnen andere organen aantasten en ook daar tumoren gaan vormen. In dat geval spreekt men over metastasen of uitzaaiingen. Die bepalen meestal de ernst van de aandoening, vooral als er uitzaaiingen zijn in levensnoodzakelijke organen zoals de hersenen, de longen, de lever, enz.

Opgelet: een tumor wijst niet noodzakelijk op kanker. Alleen bij kwaadaardige tumoren is er sprake van kanker. Goedaardige tumoren tasten geen aangrenzende weefsels aan en zaaien niet uit naar andere organen.

Kanker ter hoogte van de keel, de longen, de borst, de prostaat, de darm, de huid,... elk orgaan kan het vertrekpunt zijn van kanker. Echter, de ziektesymptomen verschillen van kanker tot kanker, van patiënt tot patiënt en variëren naar gelang de leeftijd en het geslacht. De aanwezigheid van een kwaadaardige tumor of anomalieën van de bloedcellen (in het geval van leukemie) kan enkel opgespoord worden met specifieke medische onderzoeken.

EEN WOORDJE OVER DE BEHANDELINGEN

De keuze voor een bepaalde behandeling (chemotherapie, bestraling, een operatie, een hormonenbehandeling, een beenmergtransplantatie, enz.) is patiëntgebonden en hangt af van diverse factoren, namelijk:

- het soort kanker;
- de plaats van de tumor;
- de ernst van de ziekte;
- de leeftijd en de algemene gezondheidstoestand van de patiënt.

Al die elementen zijn bepalend voor het type en de duur van de behandeling (van enkele weken tot enkele maanden). Soms ondergaat de patiënt verschillende behandelingen tegelijkertijd of na elkaar.

Opmerking: chemotherapie heeft intussen aanzienlijk minder bijwerkingen dan vroeger.

DE BIJWERKINGEN EN MOGELIJKE REMEDIES

De ziekte op zich en ook de behandeling laten zich in de eerste plaats voelen op fysiek vlak, maar liggen eveneens aan de basis van heel wat psychologische moeilijkheden. Het valt niet te voorspellen waarmee patiënten precies af te rekenen zullen krijgen, dus de reeks bijwerkingen die hierna aan bod komt, is verre van volledig maar geeft niettemin een goed beeld van wat er zoal mogelijk is. Die bijwerkingen proberen te ontlopen is veelal een hopeloze zaak, maar ze zijn wel te temperen en gelukkig verdwijnen ze als de behandeling gedaan is.

Vermoeidheid

Vermoeidheid en kanker worden vaak in één adem genoemd. Zowat 80% van de patiënten is futloos en meer dan de helft van hen zegt voortdurend last te hebben van die vermoeidheid. Het gebrek aan energie lijkt het meest vervelende neveneffect te zijn waarmee patiënten geconfronteerd worden.

Meer nog dan bij een 'gezonde' vermoeidheid (bv. na intensief sporten), kan vermoeidheid bij kanker voortvloeien uit meerdere factoren: anemie (gebrek aan rode bloedcellen), gewichtsverlies, geen eetlust, een gewijzigde stofwisseling, emotionele stress, angst, enz. Hoe ernstiger de anemie, hoe sterker de vermoeidheid toeslaat.

Die vreemde, ongewone vermoeidheid heeft een nefaste invloed op de levenskwaliteit:

- het voelt alsof je geen spatje energie meer hebt in je hele lichaam;
- zelfs dagelijkse taken en niets doen zijn vermoeiend;
- de vermoeidheid lijkt maar niet weg te gaan, ook niet na een goede nachtrust;
- je bent minder geconcentreerd en minder gemotiveerd om te werken;
- eenvoudige dingen doen en zeggen wat je precies bedoelt, is moeilijk;
- er zitten gaten in je geheugen;
- de intimiteit tussen jezelf en je partner raakt verstoord;
- je hebt soms de indruk dat je te veel van je krachten vergt (het huishouden doen, de familie, de behandeling, het heen en weer lopen naar het ziekenhuis, enz.);
- je gezin begrijpt wellicht niet goed hoe moe je wel bent.



Wat valt eraan te doen?

- Maak per dag een planning op voor wat je wil doen: stel prioriteiten en hou rekening met de zwaarte van elke inspanning. Spreid je activiteiten doorheen de dag (doe niet alles in de ochtend, bijvoorbeeld), neem meerdere korte pauzes, neem niet te veel hooi op je vork, geef gerust iets uit handen, enz.

Een 'vermoeidheidsdagboek' kan een hulp zijn om het leven van alledag wat draaglijker te maken. Het dagboek biedt inzicht in je taken, je medische afspraken, de activiteiten die veel moeite kosten, de vragen waarmee je worstelt, enz. Noteer ook regelmatig wat je allemaal onderneemt en hoe je je daar bij voelt. Neem gerust de tijd om regelmatig (elke dag) een beetje in je dagboek te lezen of te bladeren. De genoteerde info kan als basis dienen voor een gesprek met het medische team dat je omringt.

- Probeer je eigen ritme te vinden: vermijd om te veel te willen doen, wees selectief in je keuzes. Zet inspannende activiteiten op een laag pitje en geef de voorkeur aan bezigheden waar je je goed bij voelt. Op die manier zal je makkelijker kunnen omgaan met stress, angst en vermoeidheid.
- Neem voldoende rust, zonder evenwel te overdrijven. Korte siësta's van ongeveer 20 minuten zijn ideaal. Als je langer rust, zal je 's avonds misschien moeilijker in slaap geraken of 's nachts wakker worden. Bij het begin van een rustpauze daalt het hartritme snel om dan na een tijdje te stabiliseren. Daarom is het beter om meerdere keren per dag een korte siësta te houden. Het hart kan dan verschillende keren 'op adem komen' en zo spaar je energie. Een goede nachtrust is ook belangrijk. Concreet, als je je overdag moe begint te voelen, probeer dan zo lang mogelijk rechtop te blijven zitten of doe iets dat je niet te veel moeite kost.

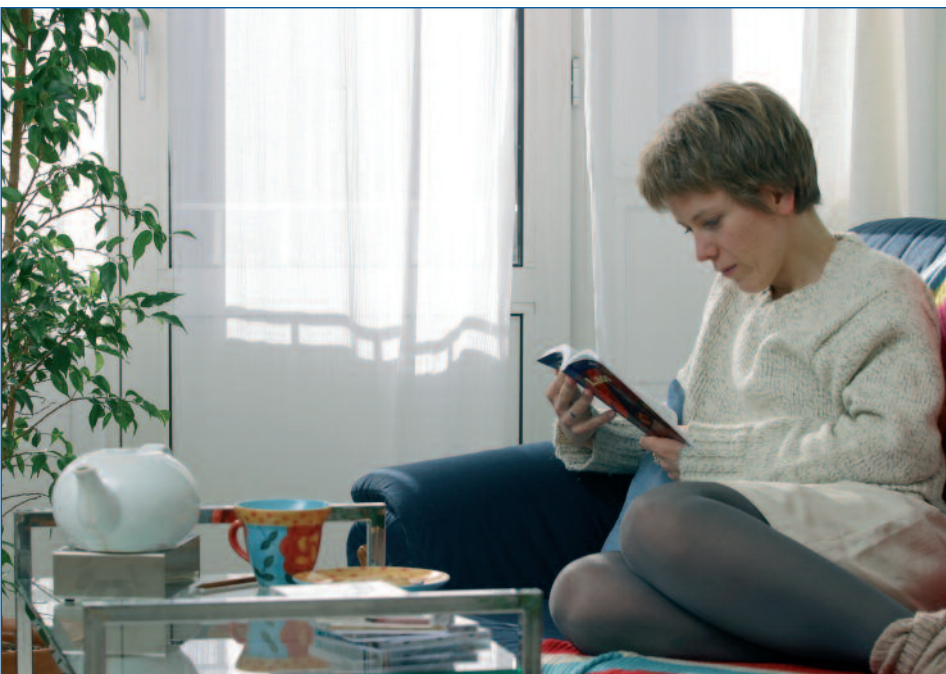
Aan de hand van een evaluatie van hoe moe je bent en van de bijbehorende symptomen kan men nagaan wat de oorzaak is van de vermoeidheid en eventueel een aangepaste behandeling starten (extra zuurstof toedienen, bijvoorbeeld).

Pijn

Pijn is uiteraard subjectief, maar moet toch zowat het meest gevreesde symptoom zijn bij kanker. De pijn kan voortvloeien uit een medisch onderzoek, uit de behandeling of uit de tumor zelf. De meeste vormen van pijn zijn te onderdrukken met een gepaste behandeling.

Wat valt eraan te doen?

Als je pijn hebt tijdens de behandeling, signaleer het dan zeker aan de artsen of verpleegkundigen. Sommige patiënten vergeten het gewoon te vermelden omdat ze de pijn gewend raken, maar dat helpt hen natuurlijk geen stap verder.



Haaruitval

Chemotherapie kan tot haaruitval leiden (enigszins tegen te gaan door tijdens de sessies een koel- of ijs helm te dragen). Vaak valt al het haar uit, dus zowel het hoofdhaar als de wenkbrauwen, de wimpers, het haar op de benen, enz. De haaruitval begint meestal 2 à 3 weken na het begin van de chemotherapie en stopt na 1 à 2 maanden.

Patiënten gaan heel verschillend om met het feit dat ze hun haar kwijtraken: sommigen hebben er weinig problemen mee, terwijl het voor anderen een groot struikelblok is. In afwachting dat het haar teruggroeit, kunnen patiënten zich behelpen met een tijdelijke oplossing zoals een pruik (gedeeltelijk terugbetaald door de ziekteverzekering), een sjaaltje, een hoofddoek, een pet, een hoed, enz. Wens je bijkomende info? Praat- en hulpgroepen verstrekken met plezier de nodige inlichtingen (zie ook achteraan in deze brochure).

Van zodra de chemo stopt, groeit het haar overal snel terug: het is zelfs mogelijk dat dat nog voor het einde van de behandeling gebeurt.

Droge mond

Het gebruik van geneesmiddelen of radiotherapie ter hoogte van de speekselklieren kan een droge mond uitlokken. Sommige patiënten lossen dat eenvoudig op door meer water te drinken. Bij anderen zorgt een droge mond voor meer ongemak en zij kunnen echt hinder ondervinden (moeilijk praten, zwelling, verhoogd risico op cariës en zweertjes, slaapstoornissen).

Wat valt eraan te doen?

- Pas je voeding aan: kies bij voorkeur voor zachte voeding (yoghurt, soep, stoofpotjes) en verfrissende etenswaren zonder toegevoegde suikers, vermijd droge en plakkerige etenswaren, evenals kruidige en zure etenswaren (appelsap, citrusvruchten) en alcohol (versterkt het droge gevoel!).
- Hou altijd een drankje bij de hand (ook 's nachts).
- Zuig op munttabletjes of neem af en toe een kauwgom.
- Ga regelmatig langs bij de tandarts en breng hem op de hoogte van je ziekte en je behandeling. Vraag naar informatie en tips over mondspoelingen.
- Gebruik een luchtbevochtiger.
- Een arts kan, indien nodig, geneesmiddelen voorschrijven om de speekselproductie te verhogen.

Misselijkheid en braken

Chemotherapie en bestralingen kunnen gepaard gaan met misselijkheid en braken. Praat erover met je arts want er bestaan geneesmiddelen om dat probleem te beperken of te vermijden. Over het algemeen beginnen de bijwerkingen op de dag van de behandeling en houden aan tot 3 dagen of langer na de behandeling. Gevoelens van angst en stress kunnen misselijkheid in de hand werken (zodanig zelfs, dat sommige patiënten al op voorhand moeten braken).



Wat valt eraan te doen?

- Laat iemand anders koken of vraag of iemand je kan helpen in de keuken. Vermijd etensgeuren vóór je aan tafel gaat.
- Drink minstens 1,5 liter water per dag, bij voorkeur tussen de maaltijden (wacht met drinken tot een uurtje na het eten). Kies voor niet-zure dranken zoals water met een lichte fruitsmaak.
- Splits de maaltijden op in kleinere hoeveelheden, vooral als de misselijkheid draaglijk is.
- Kies bij voorkeur voor zoute etenswaren en vermeng geen warme en koude bereidingen tijdens eenzelfde maaltijd. Vermijd vette of gefrituurde etenswaren omdat die minder gemakkelijk verteren.
- Ga na de maaltijd niet meteen liggen. Je kan beter een uurtje wachten en intussen half rechtop zitten.
- Vermijd geuren zoveel mogelijk (planten, bloemen, parfum).

Concreet

- Bij misselijkheid en braken na een bestralingssessie, kan je meteen na de sessie beter niks eten of drinken. Neem een maaltijd later op de dag of 's avonds, wanneer je voelt dat je het eten kan verdragen.
- Bij misselijkheid en braken na een sessie chemotherapie, kan je het beste niks forceren. Eet als je zin hebt en probeer tijdens de periode tussen twee sessies in iets meer te eten.

Bij hevig braken bestaat het risico dat je veel vocht verliest en je lichaam gedehydrateerd raakt: spreek er dan even over met een arts of een verpleegkundige. Zij kunnen eventueel krachtigere geneesmiddelen geven om het braken tegen te gaan.

Andere eetgewoonten

De ziekte en de behandeling hebben soms een enorme impact op je eetgewoonten, maar die wijzigingen kunnen ook voortvloeien uit externe factoren.

- De plaats en de grootte van de tumor kunnen de doorgang van het voedsel belemmeren.
- Vermoeidheid en een gewijzigde stofwisseling kunnen ertoe leiden dat je vermagert zonder het zelf te willen.
- Het feit dat je smaak en reukzin veranderen, de misselijkheid en het braken, het gebrek aan eetlust, het feit dat je eetpatroon verstoord raakt, enz. kunnen tot gevolg hebben dat het moeilijk wordt om evenwichtig te eten.

Gevarieerd en evenwichtig eten is nochtans een belangrijk onderdeel van de behandeling omdat het een gunstig effect heeft op de gezondheid en het algemene welzijn. Vraag eventueel raad aan een diëtist.



Wat valt eraan te doen?

- Eet niet te veel in één keer, maar frequenter: spreid de 3 maaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) over 5 à 6 momenten (ontbijt, tienuurtje, lunch, vieruurtje, avondeten, tussendoortje voor 's avonds).
- Drink voldoende water (minstens 1,5 liter per dag): drink ook eens vers fruitsap, milkshakes op basis van yoghurt.
- Kies voor etenswaren die de eetlust bevorderen en die je zullen smaken: groenten, peulvruchten (linzen, boontjes), zetmeelhoudende producten en graanproducten, fruit, zuivelproducten, mager vlees en vis.
- Vermijd harde, droge producten (taco's, broodkorsten, droge koekjes).
- Stop niet te veel energie in het koken. Bereid misschien iets grotere hoeveelheden op dagen dat je je beter voelt en vries die dan in porties in voor op momenten dat het wat minder gaat. Kies voor eenvoudige bereidingen en zorg ervoor dat er altijd groenten in huis zijn (vers, in blik of diepgevroren).



EXTRA TIPS VOOR HET LEVEN VAN ALLEDAG

Als de diagnose gesteld is en je bent van de eerste emoties gekomen, vertel het slechte nieuws dan ook aan je kinderen op een manier dat ze het kunnen begrijpen. De hulp en de steun van je gezin, van je familie en van je vrienden zal erg belangrijk zijn om de periode door te komen. Er zullen goede en slechte dagen zijn, zowel voor jezelf als voor hen, en dat vergt heel wat geduld, luisterbereidheid en welwillendheid van hen ten opzichte van jou en omgekeerd. Als je bij momenten liever een beetje met rust wordt gelaten, zeg het dan. Je gezin, je familie en je vrienden zullen je wens wel respecteren.

Bij de Kankerfoon kan je terecht met al je vragen over kanker of over de mogelijkheden op het vlak van hulp en begeleiding (zie nuttige adressen achteraan).

Activiteiten

- Op het werk: in het belang van je werkzekerheid, is het beter om je werkgever meteen op de hoogte te brengen zodra de diagnose gesteld is. De pijn, de ongemakken, het gebrek aan energie, de frequente bezoeken aan artsen en ziekenhuizen zullen enige aanpassingen vergen op professioneel vlak (bv. tijdelijke onderbreking, arbeidsduurvermindering, enz.). Alles hangt uiteraard af van hoe jij je voelt. Praat erover met je arts! Er bestaan talloze oplossingen om in contact te blijven met het actieve leven en het bijbehorende sociale netwerk. Wees in elk geval eerlijk ten opzichte van jezelf en ten opzichte van je werkgever en je collega's. Zij stellen zich meestal heel begrijpend op en dat kan je alleen maar sterker maken en moed geven.

- Lichaamsbeweging: bewegen is goed voor de bloedsomloop, het versterkt de spieren en de gewrichten en het bezorgt je een goed gevoel en een 'gezonde' vermoeidheid. Wandelen is dé activiteit bij uitstek: het is gemakkelijk, er zijn weinig of geen gevaren aan verbonden en je kan het makkelijk integreren in het dagelijkse leven, zelfs in dat van kankerpatiënten. Een kwartiertje wandelen per dag is echt een aanrader. Als je niet uit bed kan, probeer dan een paar oefeningen te doen om de benen te plooiën en te strekken zodat je niet 'vastroest'. Drink voldoende water vóór, tijdens en na de inspanning en vraag altijd eerst raad aan je arts alvorens een sportactiviteit te gaan beoefenen.
- Hersengymnastiek: zoek verstrooiing, zodat je niet voortdurend aan de ziekte en de behandeling zit te denken. Spendeer wat tijd met vrienden of met je (klein)kinderen, lees een beetje, beluister muziek, bekijk een film die je altijd al wou zien, bel eens iemand op, enz. Humor is een prima medicijn!



Hulp van derden

Vraag gerust aan je partner of aan iemand anders om een handje toe te steken, als je voelt dat het nodig is.

- Wassen, strijken, poetsen, koken, naar het ziekenhuis rijden, enz. zijn taken die je uit handen kan geven. Op die manier verspil je geen energie en je gezin, familie en vrienden zullen blij zijn dat ze zich nuttig kunnen maken.
- In sommige gevallen kan sociale bijstand helpen om de economische en financiële moeilijkheden te boven te komen die soms gepaard gaan met de ziekte.
- Juridische bijstand kan nuttig zijn om je rechten als patiënt te kennen of om je situatie te regulariseren.
- Psychologische bijstand, zowel voor jezelf als voor je gezin, kan helpen om stress en onzekerheid te kanaliseren.

Bij patiëntenverenigingen en praatgroepen kan je je hart luchten en ervaringen uitwisselen met lotgenoten.

Praten met je arts

In het kader van je behandeling is het ontzettend belangrijk om vrijuit en ongedwongen te kunnen praten met je arts. Misschien ben je zenuwachtig of voel je je wat geïntimideerd tijdens een raadpleging. De vragen waar je mee zit, zullen uiteraard evolueren naarmate de tijd vordert (symptomen, onderzoeken, behandeling, opvolging). Bereid elke raadpleging zorgvuldig voor, zodat je achteraf alles weet wat je wilde weten:

- probeer rustig te blijven tijdens de raadpleging;
- maak een lijstje van alle vragen die je wil stellen, groepeer ze per onderwerp en neem zeker pen en papier mee om bepaalde zaken te noteren. Kijk je 'vermoeidheidsdagboek' op voorhand even in om je geheugen op te frissen;
- vraag eventueel aan je partner of aan een vriend(in) om mee te gaan. De morele steun is uiteraard welkom, maar je hebt dan ook iemand om op terug te vallen als je niet goed meer weet wat de arts gezegd heeft;

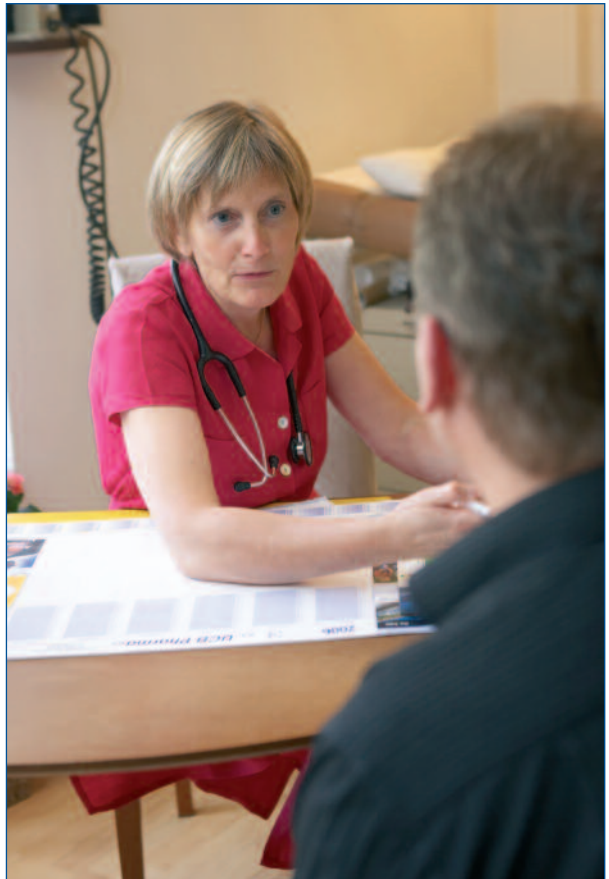
- leer je lichaam kennen en leer ernaar te luisteren;
- praat over je zorgen, je angsten, je pijn en je gevoelens;
- probeer je boodschap duidelijk over te brengen en spreek in de eerste persoon ('ik');
- wees niet bang om extra uitleg te vragen of om een vraag te herhalen als je het antwoord niet helemaal begrepen hebt. Het is immers niet de bedoeling dat je na de raadpleging met nog meer vragen zit.

Verzorging

Verzorging en massages door een kinesitherapeut kunnen helpen om:

- de pijn te verzachten;
- complicaties te vermijden (huid, ademhaling, orthopedisch), vooral als je lange tijd niet uit bed kan;
- je functionele capaciteiten te onderhouden (autonomie, stappen).

Profiteer van die momenten om te ontspannen en om al je zorgen even te vergeten.



Schoonheidsverzorging

Voor vrouwelijke patiënten zijn haaruitval, een droge huid, een borstprothese, enz. vaak een aantasting van hun vrouwelijkheid. Sommige ziekenhuizen organiseren dan ook workshops over welzijn en schoonheidsverzorging die een antwoord geven op vragen zoals: hoe moet je een pruik kiezen en passen? Hoe kan je een sjaaltje knopen? Wat kan je allemaal doen met make-up? Welke verzorging heeft je huid nodig? De workshops zijn voor veel patiënten een echte opkikker en helpen om beter om te gaan met de ziekte.

HET EINDE VAN DE BEHANDELING

Oef! De behandeling is achter de rug. Behalve opluchting, is er vaak ook angst en onzekerheid over de toekomst. Hoe zit het met de medische opvolging? Wanneer kan je opnieuw 'normaal' functioneren? Is er nog hulp of bijstand na de behandeling? Hoe groot is het risico dat de kanker terugkomt? Waarop moet je letten? Hoe vaak moet je op controle? Wanneer is het nodig om een arts te raadplegen? Waar kan je terecht voor hulp?

Luisteren en (vrijuit) praten zijn de vuistregels voor een gelukkig herstel.

NUTTIGE ADRESSEN



Stichting tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479 – 1030 Brussel
Tel.: 02-736 99 99 – Fax: 02-734 92 50
info@kanker.be
www.kanker.be

Kankerfoon: 0800-15 802

Bel gratis en anoniem naar 0800-15 802, een telefonische hulplijn voor iedereen die zelf of in zijn omgeving met kanker wordt geconfronteerd (elke werkdag van 9-13 uur; op maandag van 9 tot 19 uur).

Vlaamse Liga tegen Kanker

Koningsstraat 217 - 1210 Brussel
Tel.: 02-227 69 69 – Fax: 02-223 22 00
vl.liga@tegenkanker.be
www.tegenkanker.be

Op internet

www.borstkanker.net
www.vermoedheid.be
www.simonodil.com
www.kankerregister.be
www.kinderkankerouderverenigingleuven.be
www.diagnose-kanker.nl
www.kwfkankerbestrijding.nl
www.cancerworld.org
www.who.int

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail:
gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Photo Alto
Thierry Monasse



Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/09 - GVO 071



T 09 269 85 00
info@partena-ziekenfonds.be
www.partena-ziekenfonds.be