



Binnenkort bent u klaar met de bestraling. Er is veel gebeurd in de afgelopen periode: van het moment van het ontstaan van de klachten, de uiteindelijke diagnose tot en met de behandeling. Voor iedereen zal dit pad er anders uit hebben gezien. Sommige mensen ondergaan een operatie, anderen krijgen chemotherapie, bestraling, hormoonbehandeling, immunotherapie of een combinatie van deze behandelingen.

Ook zal voor iedereen de zwaarte van het behandeltraject anders voelen. Geen ervaring en geen mens is hetzelfde. Toch zijn er, op basis van jarenlange ervaring, tips te geven als het gaat om herstel. Bijvoorbeeld op het gebied van omgaan met vermoeidheid, verwerking, lichaamsbeweging en voeding. In deze folder vindt u een aantal adviezen hiervoor.

De beleving van kanker en het omgaan met de veranderingen en onzekerheden die de ziekte met zich meebrengt, is heel persoonlijk. Het kan zijn dat niet alle informatie in deze folder van toepassing is op u en uw situatie. Volg daarom uw eigen gevoel en gebruik de tips en adviezen die nuttig zijn voor u. Wilt u meer weten over een bepaald onderwerp, dan kunnen de aangegeven websites u misschien verder helpen.

Nacontrole

Na de behandeling van de meeste soorten kanker blijft u nog enkele jaren onder controle bij de medisch specialist(en). Dit heeft vooral tot doel u te begeleiden, het behandelde gebied te controleren en bijwerkingen van de behandeling op te sporen en zo nodig te behandelen.

Hoe lang de periode van nacontrole duurt, is afhankelijk van de soort kanker waarvoor u bent behandeld en van uw situatie en wensen. De regelmaat en duur van de controles zal dan ook in overleg tussen u en uw arts worden bepaald.

Bij de controles in het ziekenhuis kunnen verschillende artsen betrokken zijn, zoals de chirurg, de radiotherapeut-oncoloog, de internist-oncoloog en de radioloog. Soms zijn verpleegkundig specialisten, casemanagers, bij de controles betrokken. Als u vanuit een ander ziekenhuis verwezen bent voor bestraling, zal de nacontrole voornamelijk in het verwijzend ziekenhuis plaatsvinden.

Bewegen

Uit onderzoek is gebleken dat lichaamsbeweging een positieve bijdrage levert aan het lichamelijke en geestelijke herstel na de behandeling van kanker. U hoeft daarbij niet meteen aan de sportschool te denken, zeker niet als u dat niet gewend bent. Het gaat erom dat u in beweging bent. Daardoor worden uw hart en bloedvaten aan het werk gezet. Ook gaat uw hart iets sneller kloppen dan normaal en uw ademhaling verhoogt een beetje.

De lichaamsbeweging hoeft ook niet lang te duren. 20 à 30 minuten per dag inspanning is vaak al voldoende om conditie op te bouwen.

Makkelijk en gezond bewegen

Een tip is om voor uzelf op een rijtje te zetten bij welke activiteiten u iets intensiever beweegt. Denk aan een wandeling of een rondje op de fiets, maar ook aan de trap nemen in plaats van de lift. Kies in elk geval iets wat u leuk vindt. Dan is het ook makkelijker om het vol te houden. Huishoudelijke klussen zoals stofzuigen, tuinieren, lopend boodschappen doen en de hond uitlaten horen daar ook bij.



Het is daarbij belangrijk om rekening te houden met uw eigen grenzen. U kunt klein beginnen en het per dag of week rustig uitbreiden. Wanneer de conditie wordt opgebouwd voelen mensen zich fitter, de vermoeidheid neemt af en u zit misschien weer wat 'beter in uw vel'.

Om u daarbij te helpen kunt u contact opnemen met een oncologisch gespecialiseerde fysiotherapeut in uw regio.

Deze begrijpt wat u heeft meegemaakt tijdens de behandeling en kan samen met u kijken naar uw conditie en hoe die weer kan worden opgebouwd. Informeer bij uw verzekering wat de vergoeding hiervoor is. Uw behandelend arts kan zo nodig een verwijzing schrijven.

Het kan ook zijn dat u vóór uw ziekte en behandeling gewend was aan intensief sporten, maar dat u fors aan conditie heeft ingeleverd tijdens de behandelperiode. U kunt dan zelf, of in overleg met uw sportinstructeur of sportfysiotherapeut, kijken of en hoe u die sportieve activiteiten weer kunt oppakken. Ook in dit geval is begeleide training bij een (oncologische) fysiotherapeut een mogelijkheid.

Vermoeidheid

Vermoeidheidsklachten na de behandeling van kanker zijn vaak moeilijk te begrijpen, helemaal omdat de behandeling eindelijk afgerond is en je het leven weer wilt gaan oppakken. Juist in deze periode van verwerking en begin van herstel ervaren veel mensen vermoeidheid. De vermoeidheid die na de behandelingen wordt ervaren, verschilt van gewoon 'moe zijn'. Bij deze vermoeidheid gaat het om een meer aanhoudend gevoel van 'uitputting'. Dit gevoel gaat samen met een verminderd vermogen om lichamelijk en geestelijk actief te zijn, zoals u gewend was.

Wat kunt u doen?

Kenmerkend is ook dat de vermoeidheid niet echt verdwijnt na rust. Probeer toch uw leven weer op te pakken. Dit geldt voor uw werk en huishouden, maar ook voor sociale contacten. Het kan veel tijd kosten voordat de vermoeidheid vermindert. Het kan een half jaar tot een jaar duren voordat u de vermoeidheid kwijt bent.

Als u werkt aan uw lichamelijke gesteldheid, door meer te bewegen is het belangrijk om niet (teveel) over uw grenzen te gaan. Als u zich beter voelt kunt u steeds een stapje verder gaan.

U kunt zelfstandig werken aan het herstellen van uw conditie door bijvoorbeeld te wandelen, te fietsen of te zwemmen. Het is hierbij belangrijk om niet (teveel) over uw grenzen heen te gaan. Als uw conditie herstelt en u voelt dat het goed gaat, kunt u steeds een stapje verder gaan. Doe activiteiten op zo'n manier dat het goed voelt. U moet niet het gevoel hebben dat u moet presteren. U werkt aan uw herstel! Herstel van conditie leidt ook tot herstel van vertrouwen en geeft u controle over uw dagelijks leven.

Bewegen met begeleiding

Fysio-fitness, oncologische fysiotherapie of training met individuele begeleiding door een fysiotherapeut (individueel of in groepsverband) bij een gespecialiseerd fysiotherapie- of sport/fitnesscentrum zijn goede mogelijkheden om aan uw conditie te werken. U kunt bij uw ziektekostenverzekeraar informeren naar de mogelijkheden voor tegemoetkoming in vergoeding van de kosten.



Revalidatieprogramma Basalt

In sommige plaatsen wordt het revalidatieprogramma van Basalt aangeboden. Het is bedoeld voor mensen die willen werken aan herstel en het vinden van een nieuw evenwicht in hun leven. Wanneer het voor u (als gevolg van de ziekte of behandeling) niet mogelijk is om zelf aan herstel van uw conditie en lichamelijke functioneren te werken, dan kan dit groepsprogramma voor u geschikt zijn. Uw huisarts of specialist kan u verwijzen.

Wees aardig voor jezelf

Piekeren maar ook hoge eisen stellen aan uzelf na de behandeling helpen u niet bij uw herstel. Het is belangrijk om na te gaan welke gedachten u hebt en hoe deze gedachten u helpen of juist in de weg staan bij uw herstel. Verwachtingen, van uzelf en/of van uw omgeving, dat alles weer zo snel mogelijk normaal moet zijn na afloop van de behandeling, zijn niet reëel. Ook hiervoor geldt dat het beter is om uw energie te richten op het stap voor stap, steeds een stukje meer oppakken van uw dagelijkse activiteiten.

Voeding

Voeding is in de herstelfase van uw ziekte een belangrijk aandachtspunt. Goede voeding is nodig voor herstel en opbouw van uw conditie. Mogelijk heeft u door uw behandeling spiermassa verloren. Mede daardoor kan uw conditie slechter worden en kunt u meer last hebben van vermoeidheid. Herstel heeft tijd nodig. Bewegen en sporten (spierversterkende oefeningen) helpen om uw spieren weer op te bouwen en om uw conditie te verbeteren. Uw voeding moet daarvoor voldoende voedingsstoffen en eiwit leveren.

Eiwitrijke voeding

Eiwit is de belangrijkste voedingsstof voor herstel van wonden en opbouw van spieren. Vlees, vis, kip, ei, zuivelproducten – zoals (karne)melk, yoghurt, kwark, vla, kaas, vegetarische vleesvervangers, soja en noten zijn eiwitrijke voedingsmiddelen. Ook paddenstoelen, peulvruchten, brood en aardappelen bevatten een kleine hoeveelheid eiwit. Er zijn veel producten die van nature eiwitrijk zijn of waar extra eiwit aan toegevoegd is. Op de verpakking staat dan 'rijk aan eiwit' of 'high protein' vermeld.

Hoe kunt u eiwitrijk eten?

- Beleg uw brood dik/dubbel met kaas/vleeswaren, ei of vis
- Neem minimaal vier porties zuivel per dag zoals (soja)melk, karnemelk, yoghurt, vla of kwark
- Neem een ruime portie vlees, vis, kip of vegetarische vervanging (soja- of tofuproducten), en noten, peulvruchten en paddenstoelen
- Gebruik extra kaas bij aardappel(puree), groente of saus

Psychologische zorg

Het hebben van kanker en het krijgen van medische onderzoeken en behandelingen is ingrijpend voor u en uw naasten. Het kan impact hebben op alle gebieden van het leven zoals werk, zelf- en lichaamsbeeld, toekomst, en relaties.



De diagnose en behandeling leveren vaak veel spanning en stress op, wat gepaard kan gaan met bijvoorbeeld:

- slaapproblemen
- stemmingswisselingen (onzeker, somber, angstig, vaak huilen)
- hoge mate van alertheid
- futloosheid en vermoeidheid
- geheugen en concentratieproblemen
- piekeren
- snel geïrriteerd zijn (snel boos of geïrriteerd reageren op anderen)

Na afronden van de behandeling zult u zich mogelijk opgelucht voelen. Tegelijkertijd kan het afronden van een periode met vaststaande afspraken en regelmatig contact met het ziekenhuis ook onzekerheid geven. Het kan verwarrend zijn om weer meer in het 'normale' leven terug te keren. Mogelijk verwacht men weer veel van u, terwijl u nog maar net aan de verwerking begonnen bent. Uw omgeving vindt misschien dat u blij mag zijn dat alles weer goed is, maar u voelt zich niet helemaal niet blij.

Misschien zijn er momenten waarop u vindt dat het leven zo geen zin heeft. Ook in de relaties met uw partner, gezin of andere bekenden kunnen veranderingen optreden waardoor jullie bijvoorbeeld minder aansluiting bij elkaar vinden dan voorheen.

Veel van deze klachten, emoties en gedachten zijn een normale reactie op een ingrijpende gebeurtenis en zijn tijdelijk. Soms zijn ze al aanwezig tijdens de behandeling, maar vaak ontstaan ze pas wanneer de behandeling achter de rug is. De klachten nemen over het algemeen geleidelijk af. Bij bepaalde gebeurtenissen zoals rond controleafspraken in het ziekenhuis kunnen de klachten weer even erger worden.

Wat u zelf kunt doen

Om dit proces van verwerking te helpen is het belangrijk dat u gezond eet en voldoende beweegt (liefst ook in de buitenlucht). Neem genoeg rust en zorg voor ontspanning. Neem niet te veel alcohol.

Hulp vragen/accepteren

Verder kan het raadzaam zijn hulp te vragen en te accepteren, en stil te staan bij en uiting te geven aan uw gevoelens. Bij een deel van de patiënten (zo'n 10-20%) blijven deze klachten bestaan, worden ze niet minder of zijn de klachten zo overheersend dat het dagelijks leven flink wordt belemmerd. Dan kan psychologische zorg nodig zijn.

Wanneer u deze klachten (bijvoorbeeld angst, vermoeidheid, somberheid slaapproblemen, piekeren) herkent en u zich hier zorgen over maakt, bespreek dit dan met uw medisch specialist of verpleegkundige.

Afdeling Psycho-Oncologie

Uw specialist, huisarts of verpleegkundige kan u doorverwijzen naar de afdeling Psycho-Oncologie. De psychologen van deze afdeling zijn deskundig op het gebied van gedrag, gevoelens en gedachten die te maken hebben met kanker en hoe daar mee om te gaan. Ze bieden hulp aan patiënten vanaf 18 jaar en hun naasten tijdens het gehele ziekte- en behandelproces (acuut, chronisch, palliatief).



Na verwijzing wordt er contact met u opgenomen voor een eerste afspraak. Tijdens deze afspraak brengen zij uw klachten in kaart. Vervolgens kijken ze samen met u of een behandeling nuttig is en welke het meest geschikt is. De behandelingen op de afdeling Psycho-Oncologie zijn meestal binnen een korte tijd (5 à 7 afspraken) en gericht op vermindering of omgaan met de klachten. Er zijn verschillende vormen van behandeling voor verschillende klachten, zoals cognitieve gedragstherapie waarbij u om leert te gaan met de gevolgen van uw ziekte, of een behandeling gericht op het verwerken van nare herinneringen. Als u liever zelf aan de slag gaat, is behandeling via internet ook een optie. Welke behandeling bij u past zal met u worden besproken tijdens de afspraak.

Het kan zijn dat u samen met uw behandelend psycholoog tot de conclusie komt dat uw klachten niet het beste behandeld worden op de afdeling Psycho-Oncologie. We kijken dan samen met u welke zorg beter past en waar u dat kunt krijgen. Daarbij kunt u denken aan medisch maatschappelijk werk, psychiatrie binnen het ziekenhuis of psychologische zorg via de huisarts bij u in de regio.

Seksualiteit

De behandelingen voor kanker zoals chirurgie, chemotherapie, radiotherapie (bestraling), hormoontherapie en immunotherapie kunnen een negatief effect hebben op de seksualiteit.

Veranderingen op het gebied van seksualiteit komen vaak voor na de diagnose en behandeling van kanker. Ruim tweederde van de ondervraagde ex-kankerpatiënten gaf in een onderzoek aan dat hun seksualiteit was veranderd na de behandeling. Voorbeelden van veranderingen zijn een veranderd lichaam(sbeeld), te moe zijn voor seks of geen zin meer hebben in seks. Maar ook niet meer goed seksueel opgewonden kunnen raken, geen orgasme meer kunnen krijgen, erectieproblemen en pijn bij gemeenschap.

Door chemotherapie of radiotherapie kunnen vrouwen versneld in de overgang komen met bijkomende overgangsklachten, zoals vaginale droogheid. Bij zowel mannen als vrouwen kan hormoontherapie leiden tot een verandering in de hormoonhuishouding. Hierdoor kan er minder zin zijn om te vrijen, of verloopt de erectie of het vochtig worden van de vagina niet meer zoals voorheen.

Door radiotherapie in het bekkengebied kunnen lichamelijke veranderingen ontstaan. Bij mannen kunnen erectieproblemen ontstaan bij bijvoorbeeld bestraling van de prostaat bij prostaatkanker. Bij vrouwen bij wie de geslachtsorganen in het bestraalde gebied liggen, kan de vagina droger worden en minder soepel. Soms kan deze ook nauwer en/of korter worden. Bij bestraling van de borst bij borstkanker kan de bestraalde borst wat stugger aanvoelen dan de andere borst.

Daarnaast zijn er andere gevolgen van kanker die niet meteen tot seksuele problemen leiden, maar die wel kunnen meespelen in de beleving van seksualiteit na kanker. Denk aan vermoeidheid, waardoor er minder energie is voor het hebben van seks. Ook kunnen verlies van vertrouwen in het eigen lichaam, aantasting van het lichaamsbeeld, lymfoedeem en gewichtstoename een rol spelen.



De verwerking van de diagnose en de behandeling is voor iedere persoon anders. Dit kan invloed hebben op de relatie en daarmee de seksualiteit. Voor de partner kan het lastig zijn om de rolwisseling van partner naar verzorger en weer terug naar partner te ervaren en om te gaan met alle veranderingen. Samengevat, de diagnose en behandeling van kanker kunnen op vele manieren effect hebben op de seksualiteit, zowel op lichamelijk, emotioneel als relationeel gebied.

Uw arts zal in het algemeen informatie en begeleiding geven als verwacht wordt dat de behandeling een negatieve invloed op uw seksualiteit zal hebben. Voor vrouwen met gynaecologische kanker bestaan speciale folders voor herstel van de seksualiteit na radiotherapie. Ook zijn er nuttige websites met tips en kan uw verpleegkundige meer informatie geven. Bespreek uw eigen situatie vooral met uw behandelend arts.

Wat u zelf kunt doen

Bij vermoeidheid helpt het soms om 's ochtends te vrijen, of na een paar uur slaap. Bij hormonale veranderingen zoals vervroegde overgang kunt u het beste met uw arts bespreken of aanvulling met hormoontabletten bij u mogelijk is. Bij droogte van de vagina kunt u tijdens het vrijen een glijmiddel gebruiken.

Soms laat de behandeling littekens achter of een verkleurde, anders aanvoelende huid. Dit kan onzeker maken en u kunt het gevoel hebben minder aantrekkelijk te zijn voor uw partner. Bespreek dit samen en kijk of u bijvoorbeeld mooie bedekkende kleding kunt dragen tijdens seksueel contact. Ook kan het troostend zijn om uw lichaam in de spiegel te bekijken en stil te staan bij wat u mooi vindt aan uw lichaam.

Voor opwinding is het belangrijk om de tijd te nemen. Opwinding kan misschien worden opgewekt door die dingen te doen die vroeger ook werkten tijdens de eerste verliefdheid (zoals tongzoenen of intiem dansen). U kunt ook nieuwe dingen uitproberen zoals een erotisch boek lezen of een speeltje gebruiken. Voel u vrij om op zoek te gaan naar wat voor u en uw partner prikkelend is. Denk aan visuele prikkeling (bloot, lingerie, erotische films) en aan sfeer en aandacht. Opwinding is ook belangrijk voor ontspanning bij het vrijen, en voor vermindering van pijn bij het vrijen die kan ontstaan door angst en spanning. In sommige gevallen is het een grote stap om na de ziekte en de behandeling weer samen het vrijen op te pakken. U kunt ook voor uzelf weer eens voorzichtig uitzoeken hoe seksualiteit nu voelt voor u door eerst te gaan masturberen. Dit kan voor ontspanning en een toename in zelfvertrouwen zorgen en het kan u een orgasme brengen. Dit geldt zowel voor mannen als vrouwen. Voor mannen met erectieproblemen bestaan verschillende oplossingen, bijvoorbeeld erectie bevorderende medicijnen. Faalangst kan ook een rol spelen. Bespreek dit met uw arts of verpleegkundigen. Zij kunnen u waar nodig naar gespecialiseerde hulpverleners verwijzen. Zie voor nuttige websites over seksualiteit na kanker de lijst achterin deze folder.

Geestelijke zorg

In de onzekere periode van klachten, onderzoeken, de diagnose kanker en de behandeling lijkt het leven even stil te staan of juist volledig overhoop gegooid te worden. Dat wat altijd vanzelfsprekend leek is dat in een keer niet meer. Je wordt geconfronteerd met vragen als waarom gebeurt dit? Waarom nu? Waarom bij mij? Wat betekent dat voor mij en mijn naasten, en voor mijn toekomst? Wie te maken krijgt met kanker en de behandeling daarvan, krijgt te maken met verlies in vele vormen: zekerheid, gezondheid, toekomst, relaties, werk en meer.



Er samen over praten helpt

Praten helpt om bij jezelf te blijven of tot jezelf te komen. Veel mensen praten met wie dicht bij hen staan. Soms kan dat niet of is dat niet genoeg. Dan kan geestelijke verzorging voor u van waarde zijn. Geestelijke verzorging is voor alle patiënten en hun naasten beschikbaar, ongeacht geloof of levensovertuiging. Een geestelijk verzorger kan u begeleiden, naar u luisteren en samen met u op zoek gaan naar vragen en antwoorden rond deze thema's. Hierbij blijven vrijheid, veiligheid en vertrouwelijkheid altijd gewaarborgd.

Op de website <https://www.reinierdegraaf.nl/geestelijke-verzorging/> vindt u informatie over dit soort levensvragen en wat een geestelijk verzorger voor u kan doen. Samen proberen we naar een goede oplossing voor u te zoeken. We bespreken wat voor u belangrijk is om met uw familie en vrienden te delen. In een of meerdere gesprekken, en/of als u dat wilt in een ritueel, vindt u uw eigen woorden voor wat u nu bezighoudt, luistert u naar uzelf en komt u tot uw eigen verhaal dat u zelf met anderen kunt delen.

U kunt op korte termijn een afspraak maken met een geestelijk verzorger. De telefoonnummers vindt u op de website.

Weer aan het werk

Door betere behandelingen van kanker zijn er steeds meer mensen die genezen en/of langdurig overleven na kanker. Ook is er steeds meer aandacht voor het leven met en ná de diagnose kanker.

Voor veel mensen roept het ook vragen op. Bijvoorbeeld: "kan ik (deels) blijven werken?" Of: "hoe kan ik het werk weer gaan oppakken?"

Dit is na een behandeling voor kanker niet altijd even vanzelfsprekend. Iedere patiënt ervaart de behandeling anders, en zo ook het herstel daarna.

Misschien heeft u alweer veel zin om de draad op te pakken en aan het werk te gaan, of heeft u zelfs doorgewerkt tijdens de behandeling. Het kan ook zijn dat u opnieuw aan het werk gaan helemaal (nog) niet ziet zitten, of wilt u dat wel maar weet u niet goed hoe en wat de mogelijkheden zijn op uw werk. De draad gewoon weer oppakken tijdens of na een behandeling voor kanker valt niet mee, en is voor iedereen verschillend.

De bedrijfsarts kan u helpen

Er zijn een aantal praktische zaken waar u mogelijk tegenaan loopt. Wat zijn uw rechten en plichten als werknemer, en wat zijn die van uw werkgever? Zouden uw werkzaamheden aangepast kunnen worden? U als werknemer bent samen met uw werkgever verantwoordelijk voor uw eventuele werkhervatting of re-integratie. Dat moet zorgvuldig gebeuren, daarbij speelt uw bedrijfsarts een belangrijke rol. Het is daarom verstandig om al vroeg in uw behandeltraject contact op te nemen met uw bedrijfsarts. Deze kan u ook helpen met het voorbereiden van het gesprek met uw werkgever.

De bedrijfsarts kan ook adviezen geven over het opstellen van een plan voor werkhervatting. Dit plan zult u uiteindelijk met uw werkgever bespreken. Bedenk hiervoor wat u belangrijk vindt en wat uw wensen zijn.



Bijvoorbeeld wat u wilt dat uw werkgever doet en wat u zelf gaat doen. Er zal een contactpersoon worden aangewezen. Deze persoon zorgt voor de uitvoering van het plan van aanpak en neemt initiatief voor de contacten. Probeer duidelijke afspraken te maken om het plan te evalueren om te kijken of het plan nog steeds voor u van toepassing is, of dat er afgeweken moet worden.

In 2017 is de richtlijn Kanker en Werk opgesteld. Er zijn ook bedrijfsartsen die gespecialiseerd zijn in de begeleiding van werkenden met of ná kanker, een Bedrijfsarts Consulent Oncologie (BACO). Komt u er niet uit met uw eigen bedrijfsarts of heeft u geen bedrijfsarts, dan kunt u contact opnemen met een BACO. Een lijst met BACO's vindt u op www.nvka.nl. De begeleiding kan belangrijk zijn bij het re-integratietraject.

Tips en adviezen hierover vindt u op de website kanker.nl. Daarnaast is er op de site van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties veel informatie hierover te vinden. Op deze site staan ook "denkhulpen", die aan de hand van bepaalde thema's tips en adviezen geven over re-integratie, of hoe het werkt met verzuim en het werken aan uw herstel.

Werken na kanker kan positief bijdragen aan uw herstel, maar het is niet voor iedereen de beste manier. De juiste ondersteuning hierbij vinden is belangrijk. Mocht u hier moeite mee hebben of vragen hebben, kunt u dit aankaarten in een gesprek met uw behandelend arts of bedrijfsarts.

Uitkering voor arbeidsongeschiktheid

Een grote groep mensen met kanker ontvangt een WIA-uitkering, de uitkering die u kunt aanvragen als u door ziekte niet of minder kunt werken. WIA staat voor Wet Werk en Inkomen naar Arbeidsvermogen. Eerder was dit de wet WAO, Wet op de Arbeids Ongeschiktheid. Vanaf 1 januari 2006 heeft de WAO plaatsgemaakt voor de WIA.

Op de site van het UWV vindt u meer informatie over de WIA-uitkering.

Nuttige websites

Algemeen

www.kanker.nl

Kanker.nl is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, patiëntenbeweging 'Leven met kanker' en IKNL (kenniscentrum voor zorgverleners in de oncologie). Betrouwbare informatie, ervaringskennis en ondersteuningsaanbod rond kanker. In de appstore van www.kanker.nl vindt u veel apps, die u kunnen helpen, zoals: Bij (extreme) vermoeidheid - Untire now.

www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker

Informatie specifiek over gevolgen van (behandeling voor) kanker

www.verwijsgidskanker.nl

Helpt bij het vinden van ondersteunende behandeling en begeleiding bij kanker, op ieder moment na de diagnose.



<https://aya4net.nl/>

Jonge patiënten met kanker kunnen specifieke problemen ervaren. Hiervoor is het netwerk AYA (Adolescents & Young Adults) opgericht, dat veel informatie en ondersteuning biedt. Zie hiervoor de website.

www.lumc.nl/patientenzorg/specialistische-centra/oncologie-centrum/

Zie: Leven met kanker.

De website van het LUMC Oncologie Centrum.

www.nfk.nl

De website van de Nederlandse Federatie voor Kankerpatiëntenorganisaties.

Bewegen www.nvfl.nl Voor een oncologie-fysiotherapeut bij u in de regio kijkt u op deze site.

www.tegenkracht.nl

Sportbegeleiding op maat.

www.basaltrevalidatie.nl

Oncologische revalidatie.

Psychologische zorg

www.fortavolwassenen.nl/forta-de-vruchtenburg

Psychologische zorg voor mensen met kanker en hun naasten.

www.hdi.nl

Psychologische zorg bij kanker.

Voeding

www.voedingenkankerinfo.nl

www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo

Op deze website worden vragen beantwoord, onder andere over voeding na de behandeling van kanker.

www.WKOF.nl

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF) heeft adviezen voor voeding en beweging als u kanker hebt gehad op een rij gezet.

www.Voedingscentrum.nl

Deze website geeft onder andere informatie over gezonde voeding.

www.goedgevoedouderworden.nl/energie-en-eiwitrijke-producten/

In deze database kunt u zoeken naar energie- en eiwitrijke producten die verkrijgbaar zijn in diverse supermarkten of via websites. U kunt zoeken op het soort product, de hoeveelheid eiwit en/of de hoeveelheid energie per eenheid product.



Seksualiteit

www.olijf.nl

Informatie over het leven met/na kanker en gynaecologische kankers.

-

www.sickandsex.nl

Meer informatie over seksualiteit bij verschillende ziektebeelden waaronder kanker.

<https://nfk.nl/themas/kanker-en-seks>

Informatie over seksualiteit bij kanker via de website van de Nederlandse Federatie voor Kankerpatiëntenorganisaties

<https://borstkanker.nl/leven-met-borstkanker/late-gevolgen/seksualiteit-en-intimiteit>

Site van Borstkanker Vereniging Nederland met informatie over seksualiteit, ook voor partners.

<http://www.deherontdekkingvanhaarzelf.nl>

Een podcastserie over seksualiteit na borstkanker waarin onder anderen artsen een seksuoloog en ervaringsdeskundigen vertellen over de invloed van borstkankerbehandeling op seksualiteit.

Geestelijke zorg

<https://www.reinierdegraaf.nl/geestelijke-verzorging/>

<https://geestelijkeverzorging.nl/>

Landelijke website over geestelijke verzorging

Werken

<http://www.denkhulpwerkenchronischziek.nl/>

De denkhulp werk en chronisch ziek beantwoordt vragen over werk en inkomen bij chronische ziekte

<http://www.nvka.nl>

Website van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Arbeidsgeneeskunde met informatie over BACOs

www.uwv.nl

Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen UWV.

www.werk.nl

UWV WERK bedrijf is het onderdeel van UWV waar arbeidsbemiddeling en re-integratie bij elkaar komen