

MOMENTUM

DE JUISTE INFORMATIE OP HET JUISTE MOMENT

U heeft kanker.
Welke behandelingen
zijn er mogelijk?

U heeft kanker. Welke behandelingen zijn er mogelijk?



Inleiding

U heeft te horen gekregen dat u kanker heeft. Voor de meeste mensen is zo'n bericht heel ingrijpend. Hoe reageert u? Hoe gaat u om met uw gevoelens? Hoe vertelt u het aan vrienden en familie? Al snel moet u kiezen hoe u zich wilt laten behandelen. Waar vindt u informatie die u kunt vertrouwen? Hoe maakt u een keuze? Wie kan u helpen om een behandeling te kiezen? Deze folder helpt u op weg.



Omgaan met uw gevoelens

Voor de meeste mensen is het bericht 'kanker' een grote schok. Ieder mens gaat anders om met zo'n bericht. Uw gevoelens kunnen heel heftig zijn, of juist helemaal niet. Uw gevoel kan van minuut tot minuut veranderen. U bent bijvoorbeeld het ene moment boos, dan weer heel verdrietig en dan weer angstig of wanhopig. Niet ieder mens voelt hetzelfde. De één voelt angst en paniek, de ander is verdoofd. Toch kunnen we wat algemene adviezen geven die u kunnen helpen om met uw gevoelens om te gaan.



Wat kan u helpen?

De volgende adviezen kunnen u helpen om met uw gevoelens om te gaan.

- Duw uw gevoelens niet weg maar voel wat u voelt. Reageer zoals het komt. U heeft dit nodig om het bericht te verwerken.



- Zorg voor structuur in uw dag. Sta op een vast moment op, eet op vaste momenten en ga op een vast moment naar bed.
- Vraag steun aan uw familie, vrienden of kennissen.
- Zorg dat u zo precies mogelijk weet wat er met u aan de hand is.
- Praat erover met mensen die u vertrouwt. Bijvoorbeeld met uw partner of kinderen.
- Zeg het ook als u even niet wilt praten.
- U kunt op verschillende manier omgaan met uw gevoelens. Bijvoorbeeld door sporten, muziek, schrijven of tekenen.

Zorg voor goed contact met uw behandelend arts

Goed contact met uw behandelend arts of verpleegkundige is belangrijk. Maar u kunt onmogelijk alles onthouden van de gesprekken.



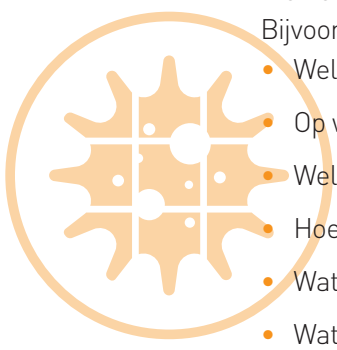
- Heeft u vragen of twijfels over uw behandeling? Schrijf ze op en bespreek ze met uw behandelend arts of verpleegkundige. Schrijf ook de antwoorden op.
- Neem iemand mee naar de afspraken met uw behandelend arts. Twee horen nou eenmaal meer dan één.
- Vraag of u het gesprek mag opnemen of dat de behandelend arts de samenvatting voor u inspreekt.

Hoelang kunnen de heftige gevoelens duren?



Gun uzelf de tijd om te leren leven met het idee dat u kanker heeft. U moet emotioneel herstellen van dit bericht. Dat heeft tijd nodig en dat gaat niet in een rechte lijn: soms gaat het een tijd(je) beter en dan weer slechter. Dat is normaal. Het hoeft niet te betekenen dat het slechter zal blijven gaan. Als het slecht gaat, kunt u zich ellendig voelen en nare gedachtes hebben. Het is belangrijk om te beseffen dat dat nodig is om een ingrijpende gebeurtenis te verwerken. U herstelt het beste als u deze gevoelens en gedachtes toelaat, hoe erg ze ook zijn. Heel langzaam worden de gevoelens minder heftig en zijn ze beter te dragen. Merkt u niet dat de gevoelens minder heftig worden? Of blijven de gevoelens zo heftig dat ze u hinderen in uw dagelijkse leven? Dan kan dat een reden zijn om hulp te zoeken. Dit kan betekenen dat u steun krijgt van bijvoorbeeld een medisch psycholoog, een ondersteuningsconsulent of een geestelijk verzorger. Bespreek uw wensen met uw behandelend arts of verpleegkundige.¹

Welke behandelingen zijn mogelijk?



Welke behandelingen mogelijk zijn hangt af van uw situatie.² Bijvoorbeeld:

- Welke soort kanker heeft u?
- Op welke plaats(en) zit de kanker?
- Welke andere ziekten heeft u?
- Hoe gezond bent u?
- Wat zijn uw reserves?
- Wat wilt u wel en wat niet?

Hieronder staan welke behandelingen er zijn tegen kanker. Afhankelijk van uw situatie kunt u meer dan 1 behandeling krijgen.

Operatie

- De chirurg snijdt de tumor maar ook een deel van het weefsel om de tumor heen weg. Op deze manier wordt geprobeerd alle kankercellen weg te halen.

Bestraling

- De radiotherapeut kan de tumor bestralen met radioactieve straling. Daarom heet bestraling ook radiotherapie. Met radioactieve straling wordt geprobeerd alle kankercellen te vernietigen en tegelijk zo weinig mogelijk gezonde cellen te beschadigen.

Chemotherapie

- Chemotherapie is een behandeling met medicijnen die kankercellen vernietigen. Deze medicijnen gaan via uw bloed door uw hele lichaam. Op deze manier kan de chemotherapie bij (bijna) alle kankercellen komen.

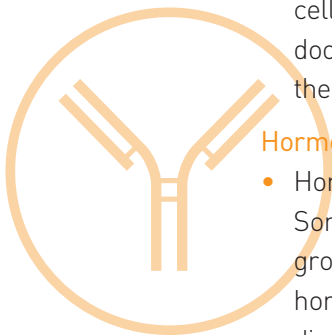
Immuuntherapie

- Immuuntherapie is een behandeling met medicijnen die uw eigen afweersysteem versterken of veranderen. Op deze manier kan uw eigen afweersysteem actief proberen kankercellen te vernietigen.

Doelgerichte therapie

- Doelgerichte therapie is net als chemotherapie een behandeling met medicijnen die kankercellen vernietigen. Deze medicijnen richten zich echter op 1 speciale eigenschap van kankercellen. Hierdoor worden gezonde





cellen meer gespaard. Deze medicijnen gaan via uw bloed door uw hele lichaam. Op deze manier kan de gerichte therapie bij (bijna) alle kankercellen komen.

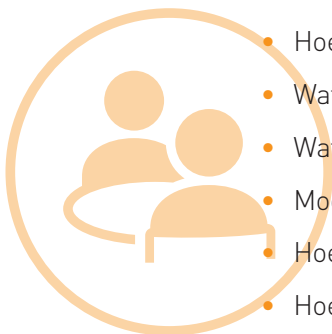
Hormoontherapie

- Hormoontherapie is een behandeling met hormonen. Sommige kankersoorten hebben hormonen nodig om te groeien. Met hormoontherapie zorgen we ervoor dat die hormonen niet meer werken, of dat uw lichaam minder van die hormonen maakt. Op deze manier kunnen de kankercellen niet meer groeien of juist dood gaan.³

Uw behandelend arts en verpleegkundige kunnen u meer informatie geven over deze behandelingen.⁴

Bijvoorbeeld:

- Hoe groot is de kans dat de behandeling werkt?
- Hoe groot is de kans dat u beter wordt?
- Hoe groot is de kans dat de kanker terugkomt?
- Wat zijn de bijwerkingen van de behandeling?
- Wat gebeurt er precies in de behandeling?
- Moet u worden opgenomen in het ziekenhuis?
- Hoelang duurt de behandeling?
- Hoelang duurt het totdat u herstelt van de behandeling?
- Welke controles krijgt u?



U krijgt tevens folders en namen van websites van uw behandelend arts en verpleegkundige. Ook kunt u contact opnemen met de patiëntenorganisatie. Meer informatie kunt u vinden op: <https://nfk.nl/aangesloten-organisaties>

Hoe beslist u welke behandeling u wilt?

Wilt u behandeld worden? Dan bespreekt u samen met uw arts voor welke behandeling u in aanmerking komt en welke optie voor u de beste behandeling is. Daarnaast kan uw behandelend arts u informatie geven over de verwachte voor- en nadelen van de verschillende behandelingen.^{5,6} Hieronder staat een aantal tips die u kunnen helpen bij uw beslissing.

- Bedenk wat u belangrijk vindt. Wat is voor u kwaliteit van leven?
- U kunt hierover ook praten met familie en vrienden.
- Er zijn keuzehulpen op internet. Deze kunnen u helpen bij uw beslissing:
 - U krijgt informatie over behandelingen bij uw ziekte. En over de voor- en nadelen ervan.
 - In deze keuzehulpen kunt u aangeven wat u belangrijk vindt.
 - Aan het eind geeft de keuzehulp u een advies over welke behandeling het beste bij u past.

Heeft u besloten welke behandeling u wilt?

Heeft u samen met uw behandelend arts een behandeling gekozen? Dan krijgt u van hem of haar meer informatie over de behandeling⁸:

- Welke resultaten mag u van de behandeling verwachten?
- Wat gebeurt er tijdens de behandeling?
- Wie zijn er allemaal betrokken bij uw behandeling?
- Wat zijn de risico's van de behandeling? En welke bijwerkingen kan de behandeling hebben?
- Hoe wordt er tijdens de behandeling gekeken welk effect de behandeling heeft?

Ook is het belangrijk dat u met uw behandelend arts bespreekt wat u wel en niet wil:

- Bespreek met de behandelend arts wat u van de behandeling verwacht.
- Bespreek wat u wilt maar vooral ook wat u niet wilt.⁷
- Bedenk dat u uw behandelend arts alles kunt vragen over uw behandeling.

Van wie krijgt u de behandeling?

U krijgt de behandeling van uw behandelend arts en verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in de behandeling die u krijgt. Om u zo goed mogelijk te kunnen behandelen, hebben zij voor de behandeling een gesprek met u.

We adviseren u dit gesprek goed voor te bereiden zodat u uw situatie en uw wensen goed kunt uitleggen. We adviseren u ook de vragen die u heeft op te schrijven. Dan kunt u ze niet

vergeten. Ook is het handig om pen en papier mee te nemen naar het gesprek. Dan kunt u opschrijven wat u wilt onthouden. Hieronder staat een aantal tips voor dit gesprek:

- Begin met uw belangrijkste vragen.
- Schrijf de antwoorden op.
- Behandelend arts en verpleegkundigen gebruiken soms medische termen. Snapt u die niet goed? Vraag dan of ze die willen uitleggen.
- Het kan handig zijn dat u in uw eigen woorden herhaalt wat de arts of de verpleegkundige heeft gezegd. En vraagt of u het goed begrepen heeft.
- Vertel wat u belangrijk vindt. Bijvoorbeeld waar u bang voor bent. Wat er eerder is gebeurd in een ziekenhuis. Of andere informatie die voor u relevant kan zijn zoals uw geloof of informatie over uw gezin.
- Moet u een moeilijke beslissing nemen? Vraag dan tijd om daarover na te denken.
- Heeft u na het gesprek nog vragen? Maak dan een nieuwe afspraak.



Praten met mensen in uw omgeving

Het is niet makkelijk om over kanker te praten. Toch is het goed dat wel te proberen. Met uw partner, uw kinderen, familie, goede vrienden. Het kan fijn zijn om met hen te praten over uw emoties en uw verdriet.

Heeft u een partner? En kinderen? Ook zij zijn geschrokken en hebben verdriet. Misschien zijn ze boos. Het is belangrijk dat ze





goed voor u zorgen en ook dat ze goed voor zichzelf zorgen. Bijvoorbeeld door te blijven sporten. En de dingen te blijven doen die ze altijd deden. Het is belangrijk eerlijk tegen uw kinderen te zeggen wat er aan de hand is. Geheimzinnigheid kan ze onzekerder en banger maken.¹⁰

Hoe praat u met familie en vrienden over dat u kanker heeft? Dat kan op veel verschillende manieren. Misschien vindt u het fijn om te bellen, om een brief te schrijven? Of misschien vindt u het fijner het te vertellen tijdens een etentje? Het kan op heel veel manieren.¹¹

Heeft u werk? Dan is het belangrijk dat u erover praat met uw werkgever en collega's. Kunt en wilt u blijven werken? Of juist niet? Praat daarover met uw leidinggevende. Hij of zij kan dan beslissen of iemand anders uw werk moet overnemen of dat u aangepaste taken krijgt indien nodig.¹²



Verder leven met kanker. Hoe doet u dat?

Uw leven is veranderd. Soms lijkt het alsof u zelf niets meer te zeggen heeft over uw leven. Uw kanker lijkt de baas te zijn. We adviseren daarom dat u weer zelf de baas wordt over uw leven. Dat u dat in ieder geval probeert. De vraag is dan natuurlijk: hoe doet u dat? En wat doet u met de onzekerheid van de controles in het in ziekenhuis?

Familie en vrienden

Sommige vrienden en familie hebben veel contact met u. Vooral in het begin. Ze zijn geschrokken en willen vaak iets doen. Vertel hun wat u prettig vindt. En ook wat u niet prettig vindt. Welke hulp u wilt. En welke hulp u niet wilt of niet nodig



heeft. Misschien vindt u het moeilijk hierover te praten. Maar bedenk dat anderen het meestal fijn vinden om van u te horen wat u wel en niet wilt. Want zij weten het vaak zelf ook niet goed.

Er zijn ook vrienden of familieleden die juist niet meer langskomen of niet meer bellen nu u kanker heeft. Dat kan vervelend voor u aanvoelen. Maar bedenk dat zij vaak niet weten wat ze moeten doen of zeggen. Of dat ze bang zijn iets verkeerd of onhandigs te zeggen. Wilt u hen toch graag blijven zien? Bel of e-mail ze dan zelf.¹³

Probeer de baas te blijven over uw eigen leven

Wie kanker heeft, wordt afhankelijk van artsen en verpleegkundigen maar soms ook van de partner, familie of vrienden. Dit is logisch. Maar toch is het belangrijk dat u de baas blijft over uw eigen leven. Een paar tips:

- Zorg ervoor dat u zelf goed weet wat er allemaal gebeurt. Niet alleen tijdens de behandeling, maar ook erna. Hoe meer u zelf weet, hoe gemakkelijker het is om de baas te blijven over uw eigen leven. Weet u iets niet? Vraag er dan naar, bijvoorbeeld aan uw behandelend arts of verpleegkundige.
- Soms kunt u familie of vrienden vragen mee te gaan naar het ziekenhuis. Voor een onderzoek of een controle. Het is goed dat zij met u meeluisteren als de behandelend arts iets vertelt. Of ze kunnen u helpen als u slecht nieuws krijgt.
- U kunt familie en vrienden ook vragen andere dingen voor u te doen. Misschien vindt u het moeilijk dit te vragen. Maar bedenk dat anderen het meestal fijn vinden als u iets vraagt. Dan kunnen ze iets voor u doen.





- U krijgt vast veel adviezen van familie en vrienden. De een zegt dit, de ander dat. Zij bedoelen dat vast goed. Maar bedenk dat het vooral belangrijk is wat u zelf fijn vindt. Ieder mens en iedere tumor is anders. Denkt u dat u een goed advies krijgt? Dan kunt u dat het beste bespreken met uw behandelend arts of verpleegkundige.

Leren leven met kanker

Hoe u omgaat met uw ziekte, hangt af van veel dingen. Wat voor soort kanker u heeft. Of u beter kunt worden. Welke klachten u heeft. De behandeling die u krijgt. Hoe oud u bent. Of u alleen bent of een partner heeft. Of u kinderen heeft. Uw karakter. Ieder mens gaat anders om met kanker.

Is de behandeling klaar? Dan hebben veel mensen het gevoel dat ze opnieuw moeten leren leven. Leven met kanker. Bedenk dat dat tijd kost. Vaak meer tijd dan u of anderen denken. Misschien bent u anders gaan denken over het leven. Of misschien denkt u dat het nooit meer wordt zoals het was.



Het is niet makkelijk te leren leven met kanker. Ook als u goed nieuws heeft gekregen, wordt u soms toch onzeker. Komt de kanker weer terug? Kunt u wel weer plannen maken voor de toekomst? De tijd kan hierbij helpen. Als er meer tijd voorbij gaat, krijgen veel mensen minder zorgen.

Leren leven met kanker gaat met vallen en opstaan. Soms denkt u veel na over uw ziekte, soms lukt het juist beter om op een "normale" wijze verder te leven. Maar soms wordt het toch weer moeilijk. Bijvoorbeeld als u last heeft van uw ziekte of

bijwerkingen van de behandeling. Of als de kanker terugkomt. Het is helemaal niet vreemd als het een tijd duurt voordat u hiermee leert leven.

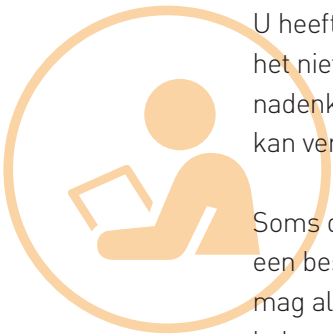
Leren leven met onzekerheid



Veel mensen blijven lang onder controle. Sommigen hun hele leven. Die controles kunnen een veilig gevoel geven. Maar u kunt er ook onzeker en bang van worden: 'komt de kanker weer terug?'

Misschien denkt u bij de kleinste dingen al dat de kanker terugkomt. Als u hoest. Of als u verkouden bent. Terwijl dat ook een 'gewone' hoest of verkoudheid kan zijn. Maakt u zich zorgen? Maak dan een afspraak met de huisarts. Uw huisarts kan dan besluiten of verder onderzoek nodig is. Is er geen onderzoek nodig? Spreek dan met uw behandelend arts of huisarts af wanneer u weer moet bellen en waar u op moet letten. Op deze manier krijgt u meer controle over uw situatie. U zult dan minder onzeker en bang zijn.

Het is niet gek om van gedachten te veranderen



U heeft de laatste tijd veel keuzes moeten maken. Bedenk dat het niet raar is om van gedachten te veranderen. Als u veel nadenkt, kunt u ook andere gedachten krijgen. Of de situatie kan veranderen, waardoor u andere keuzes maakt.

Soms denken mensen dat u consequent moet zijn. Dat als u een beslissing hebt genomen, dat u die vol moet houden. U mag altijd terugkomen op uw beslissing. Dit kunt u ook met uw behandelend arts bespreken.¹⁴

Referenties

1. Helen Dowling Instituut. Brochure Diagnose kanker. 2018.
2. <https://www.kanker.be/alles-over-kanker/behandelingen-van-kanker>
3. <https://www.kwf.nl/kanker/wat-is-kanker/Pages/behandeling-van-kanker.aspx>
4. <http://www.keuzehulp-longkanker.nl/mijn-keuze/>
5. <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorg-in-het-ziekenhuis/samen-beslissen-over-de-behandeling/keuzehulpen>
6. <https://nfk.nl/themas/samen-beslissen>
7. <https://www.kanker.nl/kankersoorten/prostaatcancer/behandeling-en-bijwerkingen/afzien-van-behandeling>
8. <https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/In-het-ziekenhuis/Voorbereiden/Tips-voor-het-gesprek/Tips-voor-het-gesprek-over-de-behandeling>
9. <https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/In-het-ziekenhuis/Voorbereiden/Tips-voor-het-gesprek>
10. <https://borstkanker.nl/nl/hoe-vertel-ik-het>
11. <https://borstkanker.nl/nl/hoe-vertel-ik-het-mijn-vrienden>
12. <https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/werk/gevolgen/in-gesprek-met-uw-werkgever-en-collega>
13. https://www.kwf.nl/sites/default/files/2019-10/brochure-verder-leven-met-kanker_0.pdf
14. <https://www.mynd.nu/waarom-van-gedachten-durven-veranderen-zo-moedig-is/>

MOMENTUM

DE JUISTE INFORMATIE OP HET JUISTE MOMENT

Deze informatie is ontwikkeld door longarts Drs. B. Tomlow,
afdeling Longgeneeskunde van Isala
en mede mogelijk gemaakt door Bristol Myers Squibb.

2021 ONC-NL-2100079

