



## 'Leren leven met onzekerheid'

**Je neens staat je wereld stil: je hebt te horen gekregen dat je kanker hebt. Er komt verschrikkelijk veel op je af. Nadenken over de behandeling, praktisch moet er van alles geregeld worden en ook lichamelijk verandert er veel. Om over de emotionele achtbaan nog maar te zwijgen. Juist dáár gaat het WZA meer aandacht aan besteden.**

Op basis van onderzoek is er het vermoeden dat minder mensen gebruikmaken van de begeleiding die mogelijk is. "We weten niet precies hoe dat kan", zegt Christine Tak. Zij is psycholoog in het WZA en ziet veel kankerpatiënten op haar spreekuur.

"De praktijk wijst uit dat niet alle hulpverleners doorvragen en dat mensen met kanker hun klachten zelf niet altijd goed en op tijd aangeven. Bovendien is het voor sommige mensen toch een drempel om naar een psycholoog te gaan of vinden ze dat ze het alleen moeten kunnen."

### Leven oppakken

De diagnose kanker is ingrijpend. "Onzekerheid en angst spelen een grote rol. Mensen moeten leren leven met het gegeven dat ze kwetsbaar

zijn en moeten dus leren omgaan met onzekerheid, zonder dat die angst hun dagelijks leven beheerst." Het aantal patiënten dat vijf jaar na de diagnose kanker nog in leven is, is gestegen naar 65%, geeft het Ingegraal Kankercentrum Nederland (IKNL) aan. Christine weet dat ook overleven lastig kan zijn voor patiënten. Opluchting en onzekerheid bestaan naast elkaar. De periode na de behandeling is een bekend zwart gat: "Mensen moeten hun normale leven weer oppakken, terwijl ze dan vaak pas beseffen en stilstaan bij wat er allemaal gebeurd is."

### Vaker vragen

Het WZA wil meer, maar vooral ook structurele aandacht besteden

aan de psychosociale gevolgen van kanker. Door vaker het gesprek hierover aan te gaan met de patiënt, maar ook door patiënten op een laagdrempelige manier te informeren over de mogelijkheden van begeleiding. Om te meten hoe het met de patiënten gaat, wordt onder meer de 'lastmeter' ingezet. Dat is een korte vragenlijst die aangeeft welke problemen iemand ervaart. Dat kan op lichamelijk, psychisch, geestelijk, sociaal en maatschappelijk gebied zijn. "We gebruiken deze lijst al jaren, maar we willen hem vaker en op vaste momenten gaan inzetten. Zo krijgen we meer zicht of er behoefte is aan extra begeleiding en kunnen we eerder passende zorg regelen."

## Samen aan het sporten

De afdeling Fysiotherapie biedt patiënten met kanker een beweegprogramma aan, waardoor iemand zich weer fitter en energiever gaat voelen. Patiënten kunnen twee keer per week zestig minuten trainen. Een deel daarvan is cardiotraining, het andere deel bestaat uit spierkrachttraining en het stimuleren van bewegen. Door het sporten komt endorfine vrij, een stofje waardoor iemand beter in zijn vel komt te zitten en minder stress ervaart. Als de groep dat wil, kunnen deelnemers ook ontspanningsoefeningen doen. Na de training is er een gezellige nazit, een waardevol lotgenotencontact!



## 'We lachen ontzettend veel met elkaar'

**Karin Bentum (46) kreeg vorig jaar maart de diagnose borstkanker. Een lange weg van chemo's, een operatie, bestraling en immunotherapie volgde. Ze is nu bezig met het laatste deel van haar behandeling.**

De diagnose kwam als donderslag bij heldere hemel. Karin ging met pijn aan de zijkant van haar borst naar de huisarts, maar de gedachte dat het een kwaadaardige tumor kon zijn, kwam eigenlijk niet in haar op. "Ik voelde me sterk, sportte veel en at gezond", vertelt Karin. "Er kon niets aan de hand zijn." De biopsie liet helaas wat anders zien. "De grond zakte onder mijn voeten



vandaan. Je weet dat mensen kanker overleven, maar je weet niet of dat ook voor jou geldt." Karin ondervond veel bemoediging uit haar eigen netwerk: haar gezin, haar ouders, familie en vrienden. "Erover praten heeft me enorm geholpen. Open zijn over wat er met me gebeurde en wat het met me deed."

### Herkenning

Ze besloot om in het WZA naar

de fysiotherapiegroep voor borstkankerpatiënten te gaan. "Dat was een heel goede keuze; ik ga er nog steeds naar toe. Het is prettig om te bewegen, om mijn conditie te verbeteren. Intussen is het heel fijn herkenning bij elkaar te vinden, dat voelt als thuiskomen. Ik hikte er bijvoorbeeld tegenaan om bepaalde medicatie te slikken, maar iemand uit de groep raadde uit eigen ervaring aan: 'Neem het maar gewoon, het komt wel goed'. Dat heeft me enorm geholpen. Bovendien lachen we ontzettend veel met elkaar." Wat Karin betreft mag haar leven nu wel weer 'normaal' worden. "In mijn achterhoofd blijft wel iets van, stel dat het terugkomt. Maar ik heb er geen slapeloze nachten van."

## Agenda

### februari / maart

- Ma 3 feb, 19.30-21.30 uur Informatieavond cardiologie en medicatie
- Di 4 feb Informatiestand Wereldkankerdag
- Wo 5 feb 19.30-21.30 uur Voorlichtingsbijeenkomst 'Borstvoeding, heel gewoon'
- Wo 12 feb en ma 9 maart, 19.30-21.00 uur Voorlichtingsavond over de bevalling
- Di 3 maart, 19.30-21.30 uur Voorlichtingsbijeenkomst 'Gezond zwanger'
- Wo 4 maart, 19.30-21.30 uur Diabetescafé: diabetes en complicaties (in De Schulp, Assen)
- ma 16 maart, 19.30-21.30 uur Publiekslezing over bijnierziekten
- di 24 maart, 19.30-22.00 Een avondje uit voor de mantelzorger (DNK)

Meer informatie vindt u op: [www.wza.nl/agenda](http://www.wza.nl/agenda)

## Wereldkankerdag, kanker zet je wereld op z'n kop

**4 februari: Wereldkankerdag** Ieder jaar wordt op 4 februari wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker. Want kanker zet je wereld op z'n kop. Voor patiënten en naasten zijn er veel mogelijkheden van zorg, ondersteuning en begeleiding. Rondom Wereldkankerdag laten alle organisaties zien wat zij kunnen bieden. Op [www.wereldkankerdag.nl](http://www.wereldkankerdag.nl) vind je alle evenementen en meer informatie. Ook het WZA besteedt aandacht aan Wereldkankerdag. Op 4 februari is er een stand in de hal met informatie over begeleiding bij kanker.



## WZA online

WilhelminaZiekenhuisAssen

WilhelminaZiekenhuis

WZA\_Ziekenhuis

[www.wza.nl](http://www.wza.nl)