

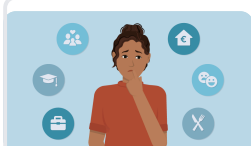


Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Uw leven na kanker



De diagnose kanker en de behandelingen ervan kunnen invloed hebben op uw dagelijks leven. Na de behandeling wilt u graag weer verder met uw leven. Dat is niet altijd makkelijk. U kunt bijvoorbeeld problemen hebben met uw lijf, werk of uw relatie. We denken graag met u mee, op weg naar uw herstel.



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U bent behandeld voor kanker.

U wilt goed en snel herstellen...

maar dat is niet altijd makkelijk.

U kunt lichamelijke klachten hebben, zoals vermoeidheid of een zwak gevoel.

Maar u kunt ook psychische problemen hebben, zoals angsten...

of sombere gevoelens.

Vindt u dit herkenbaar?

U bent niet de enige.

Veel patiënten hebben hier last van.

Er zijn verschillende dingen die u er aan kunt doen.

Probeer zo gezond mogelijk te leven...

bijvoorbeeld door voldoende te bewegen.

Beweging zorgt ervoor dat u zich fitter en beter voelt.

Bovendien is het goed voor uw spieren.

Om te kunnen herstellen heeft uw lichaam ook goede voeding nodig.
Zorg ervoor dat u gezond eet en drinkt.
Rookt u?
Of drinkt u alcohol?
Probeer dan te stoppen met roken...
en drink niet of zo weinig mogelijk alcohol.
Gezond leven betekent niet alleen goed zorgen voor uw lijf...
maar ook voor uw geest.
Voldoende slapen en rusten kunnen daarbij helpen.
Probeer zo min mogelijk stress te hebben.
Doe bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen.
En doe regelmatig dingen die u leuk vindt.
Kijk niet naar de dingen die u niet kunt doen...
maar naar de dingen die u wel kunt doen.
Tijdens uw herstelperiode staat u er niet alleen voor.
Er zijn verschillende zorgverleners die u kunnen helpen als dat nodig is.
Denk bijvoorbeeld aan een psycholoog of maatschappelijk werker...
een diëtist of een fysiotherapeut.
Zij kunnen u helpen bij uw herstel.

Zorgen voor uw lichaam

Goed voor uw lichaam zorgen is belangrijk. Het helpt u om sneller te herstellen. Hier geven we u tips voor hoe u dit kunt doen.

Gezonde voeding



Gezonde voeding is belangrijk om goed te herstellen. Eet en drink daarom gezond. Gezond eten betekent dat u genoeg afwisseling brengt in uw dagelijkse voeding. Eet bijvoorbeeld volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten. Drink niet of zo weinig mogelijk alcohol.

Eet genoeg eiwitten



Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Uw herstel vraagt dat uw lichaam meer eiwitten nodig heeft.

Eiwitten zijn belangrijk om kracht en spiermassa te behouden.

Eiwitten zitten in producten zoals melk, kaas, vlees, vis, kip en ei. Maar ze zitten ook in producten die van planten komen. Zoals vleesvervangers, noten en bonen. Eet per week niet meer dan 350 tot 500 gram vlees.



Drink genoeg

Zorg ervoor dat u genoeg drinkt. Drink minimaal anderhalf tot twee liter vocht per dag. Drink vooral water en dranken zonder suiker.

Alcohol en roken

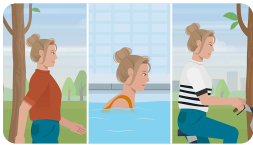
Roekt u of drinkt u alcohol? Probeer hier dan mee te stoppen. Het is namelijk slecht voor uw gezondheid en maakt uw herstel moeilijker. Geef het aan als u hier hulp bij nodig heeft. U kunt hulp krijgen via het ziekenhuis of de praktijkondersteuner bij uw huisarts.



Meer informatie

Wilt u meer weten over gezonde voeding? Kijk dan op de website van [Wereld Kanker Onderzoek Fonds \(https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/\)](https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/).

Bewegen



Het is belangrijk om elke dag minstens een half uur te bewegen. Doe dit naast de gewone dagelijkse activiteiten. Dit is ongeveer 3,5 uur per week. Probeer hiervan 2,5 uur matig intensief te bewegen.

Matig intensief bewegen betekent dat uw ademhaling sneller wordt, maar dat u nog wel kunt praten. Voorbeelden hiervan zijn: Wandelen, traplopen, zwemmen of rustig fietsen.

Lukt het niet om matig intensief bewegen? Begin dan met lichte beweging. Zit u veel? Probeer dan elk uur even op te staan. Of wandel een klein rondje. Bouw dit rustig op. Luister hierbij goed naar uw lichaam.

In de zon



Het is belangrijk om uw huid te beschermen tegen de zon. Smeer daarom zonnebrand op uw huid. Meer informatie over het beschermen van de huid vindt u op [www.kwf.nl \(https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/veilig-zonnen\)](https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/veilig-zonnen).

Hulp en ondersteuning

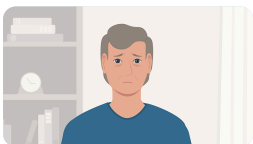


Vindt u het lastig om goed voor uw lijf te zorgen? Dan zijn er verschillende hulpverleners die u daarbij kunnen helpen.

U kunt bijvoorbeeld hulp krijgen van een diëtist. U bespreekt dan wat u eet en drinkt. Samen overleggen jullie wat u kunt verbeteren.

Heeft u hulp nodig bij het bewegen? Dan kunt u hulp krijgen van een fysiotherapeut die ervaring heeft in werken naar herstel.

Vermoeidheid



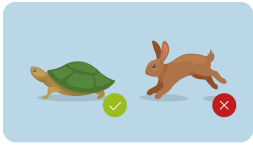
Veel mensen voelen zich erg moe nadat ze zijn behandeld voor kanker. Dit voelt anders dan gewone vermoeidheid. Het helpt om nieuwe dingen te proberen. Ga bijvoorbeeld wandelen als u moe bent.

U kunt dit bijvoorbeeld merken aan de volgende manieren:

- Snel geïrriteerd zijn
- Moeilijk kunnen concentreren
- Slaapproblemen hebben
- Minder zin hebben in seks

Wilt u meer informatie over het moe zijn na kanker? Kijk dan op [www.kwf.nl \(https://www.kwf.nl/kanker/vermoeidheid\)](https://www.kwf.nl/kanker/vermoeidheid).

Geef uzelf de tijd



Om te herstellen is het belangrijk dat u uzelf genoeg tijd geeft. Begrijp dat de vermoeidheid die u voelt niet altijd te maken heeft met wat u kunt. Deze vermoeidheid verbetert niet door te rusten, maar juist door met mate actief te zijn.

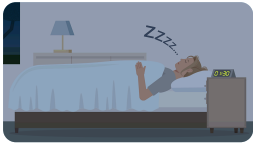
We geven u een aantal tips:

1. Maak keuzes. Bijvoorbeeld: Als ik naar dat feestje ga, kan ik morgen niet bij het afzwemmen van mijn kleindochter zijn
2. Vertrouw uw lichaam, Probeer niet bij elk pijntje of vreemd gevoel te denken dat uw ziekte terug is
3. Verdeel activiteiten en rustmomenten goed over de dag. Wissel eenvoudige en moeilijke taken af
4. Blijf positief

Zorgen voor uw geest

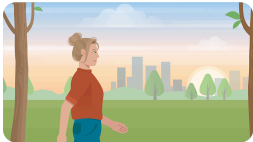
Niet alleen uw lichaam, maar ook uw geest is belangrijk bij uw herstel. Zorg er daarom goed voor. We leggen u uit wat u hieraan kunt doen.

Slapen en rusten



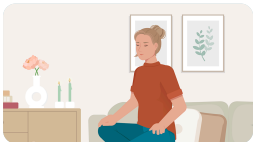
Slapen is enorm belangrijk. Het helpt uw lichaam herstellen van de dingen die u overdag gedaan heeft. Zorg er daarom voor dat u voldoende slaapt. Probeer tussen de zeven en negen uur per nacht te slapen. Probeer zoveel mogelijk om elke dag op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan. Dit helpt u om beter te slapen. Heeft u problemen met slapen? Bespreek dit dan met uw zorgverlener.

Ontspanning



Zorg ervoor dat u voldoende ontspant. Neem uw rust en blijf dingen doen die u leuk vindt. Het kan zijn dat u sommige dingen niet meer goed kunt na uw behandeling. Soms is het zoeken naar een nieuwe balans. Probeer daarom te kijken naar de dingen die u nog wel kunt, in plaats van naar de dingen die u niet meer kunt. Een positieve houding draagt bij aan uw geestelijke gezondheid.

Aanvullende zorg

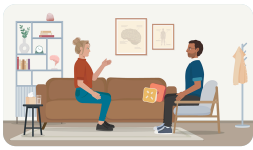


U kunt zich misschien beter voelen door aanvullende zorg. Dit heet ook wel complementaire zorg. Voorbeelden hiervan zijn:

- Ademhalingsoefeningen
- Yoga
- Luisteren naar muziek
- Massage bij kanker
- Mindfulness
- Meditatie

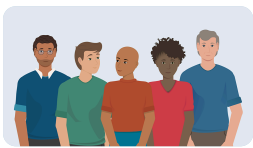
Dit kan helpen om het lichaam te ontspannen en de geest tot rust te brengen.

Hulp en ondersteuning



Door kanker en de behandeling ervan, komt er veel op u af. Het kan lastig zijn om dit allemaal te verwerken. Veel patiënten komen pas na de behandeling aan verwerking toe. U kunt hierbij hulp krijgen van een maatschappelijk werker, psycholoog of de praktijkondersteuner van de huisarts.

Contact met lotgenoten



Soms is het fijn om samen te zijn met mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt. Dit noemen we lotgenoten. Met lotgenoten kunt u praten, leuke dingen doen of sporten. Zoekt u contact met lotgenoten? Kijk dan op

[www.deskulp.nl](https://deskulp.nl) (<https://deskulp.nl/>) of www.kanker.nl

(<https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/themas/3/6/144>).

Weer aan het werk

Weer aan het werk



Voor veel mensen is het opnieuw beginnen met werk of opbouwen van werk een belangrijke stap. Werk zorgt voor afleiding en ritme in uw dagelijks leven. Ook kan werken u een tevreden gevoel geven. Het kan u het gevoel geven dat u erbij hoort. Weer aan het werk gaan helpt bij het herstel.

Kijk naar de mogelijkheden



Bespreek met uw werkgever en bedrijfsarts wanneer u weer aan het werk gaat. Bekijk wat voor u mogelijk is. Bespreek bijvoorbeeld:

- Hoe gaat u opbouwen in uren?
- Welke taken gaat u oppakken?
- Kunt u vaker pauze nemen?
- Kunt u thuis werken?
- Wat als u weer meer klachten krijgt?

Luister goed naar uw lichaam. Geef het op tijd aan bij uw bedrijfsarts als u merkt dat u een stapje terug moet doen.

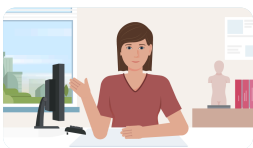


Meer informatie over werken

Wilt u meer weten over werken na kanker? Op de website van NFK vindt u hierover meer informatie.

[Klik hier om de website te bekijken \(https://nfk.nl/themas/kanker-en-werk\)](https://nfk.nl/themas/kanker-en-werk).

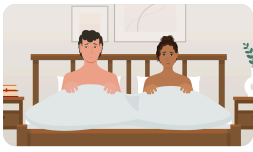
Hulp en ondersteuning



Heeft u hulp nodig? U kunt ondersteuning en begeleiding krijgen van een bedrijfsarts.

Intimiteit en seksualiteit

De invloed van kanker op uw seksleven



Het hebben van kanker en de behandeling ervan kunnen een grote invloed hebben op uw leven. Maar ook op uw seksleven. Het kan zijn dat u intimiteit en seksualiteit anders ervaart. Het kan zijn dat dit komt doordat uw lichaam verandert, u ongemakken ervaart of omdat u moe bent.

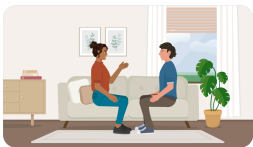
Gevoelens verwerken



Het kan moeilijk zijn om te accepteren dat uw seksleven is veranderd. U kunt gevoelens van teleurstelling, verdriet, frustratie en boosheid hebben. Ook uw partner kan dit soort gevoelens ervaren. Dat is begrijpelijk en komt vaak voor.

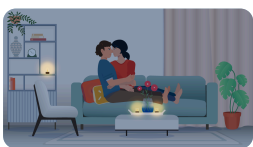
Het kan tijd kosten om gevoelens te verwerken en te wennen aan de veranderende situatie. Hierin kan ook uw seksleven en intimiteit veranderen. Liefde, geduld, openheid en vertrouwen kunnen helpen om intimiteit en seksualiteit makkelijker te maken.

In gesprek met elkaar



Niet iedereen is gewend om over intimiteit en seksualiteit te praten. Terwijl praten over dit onderwerp kan helpen op het moment dat er veranderingen, twijfels of zorgen zijn.

Nieuwe manieren vinden



Na verloop van tijd kunt u ontdekken dat er veel manieren zijn om van uw lichaam en van elkaar te genieten. Het vrijen is misschien anders geworden, maar nog net zo fijn om samen te doen. Samen vrijen brengt jullie dichterbij elkaar. Intimiteit, geborgenheid en warmte zijn mooi om samen te ervaren.

Jullie kunnen emoties delen door fysiek contact. Knuffelen of elkaar masseren zijn een manier om emoties te delen en eventuele spanningen te verminderen.

Hulp en ondersteuning

Lukt het niet om zelf of samen met uw partner problemen op het gebied van seksualiteit of intimiteit op te lossen? Dan kunt u daar hulp bij krijgen:



- Een consulent seksuele gezondheid of een seksuoloog kan helpen bij alle vragen op het gebied van seksualiteit
- Een relatietherapeut kan helpen met bijvoorbeeld psychische spanningen in de relatie
- Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen als u spanning heeft in uw geslachtsorganen of als u uw plas of poep niet kunt ophouden

Ook kunt u het met uw zorgverlener bespreken. Uw zorgverlener kan u helpen bij het vinden van hulp.

Revalidatie



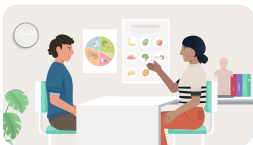
Sommige mensen hebben meerdere klachten nadat ze zijn behandeld voor kanker. U kunt daarvoor verwezen worden naar oncologische revalidatie. U kunt dan hulp krijgen van verschillende zorgverleners. Vraag uw zorgverlener om meer informatie en een verwijzing hiervoor.

Een fysiotherapeut



Een fysiotherapeut is iemand die u kan helpen bij het bewegen. De fysiotherapeut helpt u om sterker en gezonder te worden. U krijgt hulp bij oefeningen en bij het bewegen.

Een diëtist



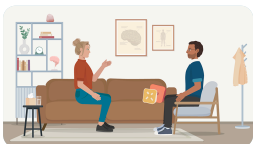
Een diëtist is een persoon die u helpt met uw eten en drinken. Een diëtist kijkt naar wat u eet. Ook krijgt u advies over wat u kunt veranderen om u beter te voelen.

Een ergotherapeut



Een ergotherapeut is iemand die u helpt met alledaagse dingen. Ze leren u manieren om alles zelf te kunnen blijven doen. Bijvoorbeeld met speciale hulpmiddelen of door te oefenen met dingen die u lastig vindt.

Een maatschappelijk werker



Een maatschappelijk werker in een ziekenhuis helpt u en uw familie bij verschillende problemen. Zij bieden ondersteuning en begeleiding als u dat nodig heeft.

Meer informatie



Wilt u meer informatie? Dan kunt u de volgende websites bezoeken:

- www.kanker.nl (<https://www.kanker.nl>).
- www.kankerenseks.nl (<https://www.kankerenseks.nl>).
- www.verwijsgidskanker.nl (<https://www.verwijsgidskanker.nl>).
- Lotgenoten vinden: www.deskulp.nl (<http://www.deskulp.nl>).
- Werken na kanker: [www.NFK.nl](https://nfk.nl/themas/kanker-en-werk) (<https://nfk.nl/themas/kanker-en-werk>).
- Voeding en kanker: www.voedingenkankerinfo.nl (<https://www.voedingenkankerinfo.nl/>).
- Vermoeidheid bij kanker: [www.kwf.nl](https://www.kwf.nl/kanker/vermoeidheid) (<https://www.kwf.nl/kanker/vermoeidheid>).
- Veilig in de zon: [www.kwf.nl](https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/veilig-zonnen) (<https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/veilig-zonnen>).