AYA-zorg

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.

Inleiding

Aya-zorg



Je hebt te horen gekregen dat je kanker hebt. Dit zorgt ervoor dat je leven er anders uit gaat zien. Daarom krijg je nu ook AYA-zorg. Dit is extra zorg naast de zorg die je krijgt om de kanker te behandelen. AYA-zorg is voor mensen met een leeftijd van 18 tot en met 39 jaar.

Hier krijg je meer informatie over wat AYA-zorg is en hoe je hulp krijgt van een zorgverlener.

Wat is AYA-zorg?

AYA-zorg

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
Als je als jongvolwassene te horen krijgt dat je kanker hebt, kan dit je wereld op zijn kop zetten.
Dit kan vragen oproepen die te maken hebben met jouw gezondheid.
Maar misschien heb je ook vragen zoals...
Kan ik blijven studeren?
Verlies ik mijn baan?

Verandert mijn uiterlijk?
Heeft het invloed op mijn relatie?
Ben ik nog wel vruchtbaar?
Hoe vertel ik het mijn kinderen?
Om je te ondersteunen in deze periode krijg je AYA-zorg.
AYA staat voor Adolescents and Young Adults with cancer...
oftewel jongeren en jongvolwassenen met de diagnose kanker.
AYA-zorg is speciaal voor mensen tussen de 18 en 39 jaar oud.
Een AYA zorgverlener gaat met je in gesprek en luistert naar je.
Er komt veel op je af en niet alles komt in je op om te bespreken.
Daarom helpen we je op weg met een vragenlijst.
Je beantwoordt voor de afspraak verschillende vragen zoals...
Heb je een baan?
Heb je een relatie?
Heb je een kinderwens?
Heb je een koophuis?
Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden, maar het is wel goed om er over na te denken.
In een gesprek met de AYA zorgverlener bespreek je jouw antwoorden op de vragen.
Samen kijken jullie naar wie je bent en wat je nodig hebt.
Stel al jouw vragen wanneer jij dat wilt.
De zorgverlener staat voor je klaar om al jouw vragen te beantwoorden.

In gesprek

Hulpmiddel om in gesprek te gaan



Er kan veel op je afkomen. Waarschijnlijk komt niet alles in je op om te bespreken. Daarom helpen we je met het nadenken en bespreken van verschillende onderwerpen. Met de afbeelding hierboven, helpen we je op gang.

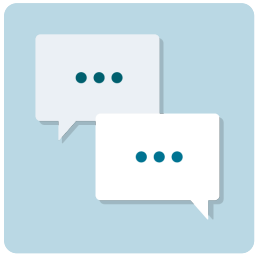
Maatschappelijk werk

Je krijgt een gesprek aangeboden met een maatschappelijk werker. De medewerker maakt kennis met je. Zij helpen je met alles waar je hulp bij nodig hebt. Bijvoorbeeld met:



- Uitkeringen en vergoedingen aanvragen
- Het informeren van je werkgever of school
- Hypotheken en verzekeringen
- Het terugkeren naar werk of school na de ziekte

Stel al je vragen



Je kunt al je vragen stellen aan de AYA zorgverlener. Je mag vragen stellen over je ziekte en de behandeling ervan, maar ook over hoe de ziekte invloed heeft op jouw leven.

Vruchtbaarheid



Behandelingen tegen kanker kunnen invloed hebben op je vruchtbaarheid. Dit hangt af van de vorm van de kanker en de behandeling die je krijgt. Het kan voor jou belangrijk zijn om hierover in gesprek te gaan met de AYA zorgverlener.

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen zijn:

- Wie kan mij informatie geven over mijn vruchtbaarheid?
- Met wie kan ik alle mogelijkheden bespreken?

Relatie en seksualiteit



Kanker en de behandeling ervan kunnen invloed hebben op intimiteit en seks. Het kan zijn dat dit komt doordat je lichaam verandert, doordat je ongemakken ervaart of doordat je moe bent. Je bent niet de enige die misschien worstelt met het onderwerp seksualiteit. Veel mensen vinden het fijn om hier hulp bij te krijgen. De AYA zorgverlener kan je hierover meer informatie geven.

Studie en werk

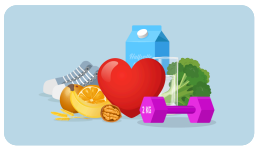
Vertel zo snel mogelijk aan je werkgever of docent dat je ziek bent. Het is goed dat zij op de hoogte zijn van jouw situatie. Leg alle afspraken die je maakt met je werkgever of docent vast. Je AYA zorgverlener of een maatschappelijk werker gaat hierover met je in gesprek.



Voorbeelden van vragen die je kunt stellen zijn:

- Hoe kan ik het ziek zijn combineren met mijn studie/werk?
- Kan ik nog naar school/werk?
- Hoe kan ik contact houden met mijn medestudenten/collega's?
- Moet ik iets regelen voor mijn studiefinanciering?
- Wat zijn mijn rechten en plichten?

Beweging en voeding



Het is belangrijk om genoeg te bewegen en gezond te eten. Hierdoor herstel je sneller. Het is ook belangrijk om af en toe tot rust te komen.

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen aan de AYA zorgverlener:

- Kan ik hulp krijgen bij sporten?
- Mag ik blijven sporten?
- Kan ik ook thuis sporten?
- Ik verlies gewicht, wat kan ik hier aan doen?

Uiterlijk en emoties



Het kan zijn dat je uiterlijk verandert tijdens de behandeling van kanker. Dat is heel normaal. Toch kan dit ervoor zorgen dat je anders naar jezelf gaat kijken. Hierdoor kun je je onzeker, verdrietig of angstig voelen. Het kost tijd om dit soort gevoelens te verwerken en de nieuwe situatie te aanvaarden.

Je mag over je gevoel praten. Je kunt hierover vragen stellen aan de AYA zorgverlener. Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

- Kan ik met iemand over mijn gevoelens praten?
- Kan ik er iets aan doen om niet mijn haar te verliezen?
- Kan ik een mutsje, pet of pruik dragen?
- Kan ik gewoon in de zon?

Naasten

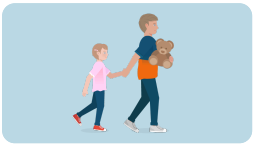
Het kan lastig zijn om hulp te vragen aan de mensen in je omgeving. Maar vaak willen deze mensen je juist helpen.



Je kunt hierover vragen stellen aan de AYA zorgverlener, zoals:

- Waar kan ik hulp bij vragen?
- Hoe kan ik het beste mijn emoties delen met naasten?
- Kunnen mijn naasten ook hulp krijgen als zij dat nodig hebben?

Je gezin



De diagnose kanker doet ook veel met je gezin. Het is verstandig om je kinderen te vertellen wat er aan de hand is. Betrek je kinderen bij de situatie. Het is belangrijk om je kind regelmaat en structuur te bieden. Hierdoor kan zijn of haar leven gewoon doorgaan.

Dat kan lastig zijn om dit te bespreken. Je kunt hierover vragen stellen aan de AYA zorgverlener, zoals:

- Hoe vertel ik het mijn kinderen?
- Kunnen mijn kinderen ook begeleiding krijgen?
- Moet ik iets vertellen op de school van mij kinderen?
- Kan mijn kind er last van hebben dat ik kanker heb?
- Mag ik mijn kind een keer meenemen naar de een afspraak?

Contact

Contact met de AYA zorgverlener



Je hebt regelmatig contact met de AYA zorgverlener. Jullie maken een afspraak om met elkaar in gesprek te gaan.

Zelf contact opnemen



Heb je vragen? Onzekerheden? Of wil je iets bespreken? Je mag altijd contact opnemen met de AYA zorgverlener via Beter Dichtbij of via mail: aya@nijsmellinghe.nl

---

Meer informatie



Wil je meer weten?

Kijk voor meer informatie over AYA-zorg op de volgende website:

- ayazorgnetwerk.nl (https://ayazorgnetwerk.nl/patient/)