Infobrochure

WAT NA CHEMO?

IKG GEINTEGREERD KANKERCENTRUM GENT

MARIA MIDDELARES

Inhoudsopgave

1. Tijd voor verwerking 4
2. Vermoeidheid 4
3. Zelfbeeld 7
4. Relatie en seksualiteit 7
5. Geheugen- en concentratieproblemen 8
6. Wat kan je doen? 9
7. Contactgegevens 10

Beste patiënt

IKG GeIntegreerd Kankercentrum Gent

Het zit erop. De chemotherapie en mogelijk ook de andere behandelingen tegen kanker zijn achter de rug. Je kan weer terug naar je leven zoals je het kende, althans dat wordt vaak verwacht.

Veel patiënten geven echter aan dat de draad gewoon terug oppikken niet altijd gemakkelijk is. Met deze brochure hopen we alvast een aantal vaak voorkomende ervaringen te delen.

1 Tijd voor verwerking

> Ineens moet je de draad weer oppikken, of dat wordt toch onbewust van je verwacht. Maar ik heb nog fysieke ongemakken en ik heb het nu mentaal moeilijker dan tijdens de behandeling. Ik heb geen vertrouwen meer in mijn lichaam. Wordt het ooit weer gemakkelijker? Gaat alles ooit weer zoals vroeger zijn?

Tijdens de behandeling verkeren veel patiënten in een overlevingsmodus. De focus ligt op het doorstaan van de behandeling. Dag na dag en behandeling na behandeling. Dit geeft vaak een soort houvast. Wanneer dat wegvalt, maakt die structuur plaats voor je gedachten, gevoelens en de verwerking. Je lichaam en je conditie hebben tijd nodig om zich te herstellen. Maar het psychologisch en emotioneel herstel heeft nog meer tijd nodig. Verwerken wat je doorgemaakt hebt, nadenken over de toekomst en twijfelen hoe je verder moet – het hoort er allemaal bij.

2 Vermoeidheid

Patiënten hebben tijdens de behandeling vaak erg veel nood aan slaap. Deze behoefte kan ook nadien nog een tijd lang blijven hangen. Patiënten omschrijven het vaak als een gevoel van uitputting dat zonder waarschuwing opkomt, zonder een gevolg te zijn van een inspanning. Zo kan iemand zich extreem moe voelen kort na het opstaan, ook na een goede nachtrust. Deze vorm van vermoeidheid vraagt vaak om meer rust en slaap dan gewone vermoeidheid. Naast voldoende rust nemen, is het goed om geleidelijk aan terug meer te gaan bewegen. Op die manier wennen je lichaam en je spieren gradueel terug aan activiteit zonder te gaan overbelasten.

> De vermoeidheid kan me ineens overvallen. Dan kan ik niet meer nadenken, vind ik soms mijn woorden niet meer. Eens werd ik zo moe dat ik de weg naar huis ben kwijtgeraakt.

3 Zelfbeeld

> Zelfvertrouwen is nooit mijn sterkste kant geweest, maar door de behandelingen, het verliezen van mijn haar, de littekens en het feit dat ik ben aangekomen, twijfel ik nog meer aan mezelf.

Door operaties en andere behandelingen kan je fysieke verschijning veranderd zijn. Wat je ziet in de spiegel is niet meer hetzelfde. Daarnaast zeggen patiënten ook vaak dat hun lichaam anders aanvoelt. Sommigen hebben het moeilijk om in de spiegel te kijken of zijn zich heel bewust van hun voorkomen. Dit kan gevoelens van schaamte of angst voor afwijzing veroorzaken, of misschien heeft het wel een impact op je relatie of je seksualiteit.

4 Relatie en seksualiteit

Naast veranderingen in hun fysieke verschijning, vertellen patiënten ook vaak over een verschuiving binnen hun relatie. Tijdens de behandeling zijn huiselijke taken misschien anders verdeeld of was er een onevenwicht in nood aan zorg. Nu je behandeling erop zit, kan het zijn dat je er klaar voor bent om terug te keren naar 'het partner zijn' in al zijn facetten. Seksualiteit is daar een van. Na zo'n ingrijpende periode kan het voor koppels onwennig zijn elkaar hierin te vinden. Schaamte, angst om tekort te schieten, onzekerheid ... Het zijn emoties waar men op dat moment vaak op botst.

> Tijdens de behandeling ben ik veel bijgekomen. Ook nu voel ik mezelf nog zo onaantrekkelijk: mijn haar zo kort, een gedeeltelijk geamputeerde borst. Kan ik dan wel verwachten dat mijn partner mij aantrekkelijk vindt?

5 Geheugen- en concentratieproblemen

> “Globaal genomen voel ik me nu, anderhalve maand na de laatste bestraling, elke dag een beetje beter. Al wordt de stress mij vaak nog teveel. Verschillende taken combineren, zoals koken of een gesprek voeren met meerdere personen tegelijk, daar gaan mijn hersenen van knetteren.

Na de behandelingen hebben patiënten het met elkaar vaak over hun ‘chemobrein’. Daarmee wijzen ze op de moeilijkheden die ze hebben met onthouden, zich oriënteren, een reeks taken uitvoeren, dingen tegelijkertijd doen, boeken lezen … Niet enkel de behandeling op zich, maar ook de psychologische verwerking of slaapproblemen werken de cognitieve klachten in de hand. Deze moeilijkheden zijn vaak onbekend bij je omgeving. Ze zijn niet zichtbaar, waardoor er vaak geen rekening mee wordt gehouden.

6 Wat kan je doen?

Praat erover

Langdurige klachten na kankerbehandeling kennen de meeste mensen uit je omgeving niet. Communiceer over wat er aan de hand is, hoe je je voelt en wat je behoeften zijn.

Neem je tijd om te herstellen

Je hebt een ingrijpende behandeling gekregen, neem tijd om te herstellen – zowel fysiek als mentaal. Elke patiënt legt daarin zijn eigen weg af. Hoe lang iemand erover doet om zich terug goed in zijn of haar vel te voelen, is afhankelijk van persoon tot persoon en van behandeling tot behandeling.

Frustratie en verdriet

Je wil graag de draad terug oppikken, maar dat lukt niet elke dag even goed. Na de behandeling voelen veel mensen zich daarom gefrustreerd of triest. Deze of andere negatieve emoties maken deel uit van het herstel. Ze horen er vaak bij en ze toelaten er te zijn, kan helpen om terug balans te vinden.

Beweging

Bewegen op maat van je lichaam helpt je om fysiek vooruit te kunnen en helpt bij de emotionele verwerking.

Hulp vragen

Doorheen het proces van herstel, kan het zijn dat je botst op vragen of problemen, onzekerheden of zorgen. Naasten willen vaak helpen, maar weten niet altijd hoe ze dat best doen. Concrete vragen om hulp kunnen je de gepaste ondersteuning geven waar nodig. Ook in het ziekenhuis kan je nog steeds terecht met vragen.

Leer je lichaam (opnieuw) kennen

In je relatie met je partner en met jezelf kan je botsen op veranderingen in je lichaam. Misschien reageert het niet meer zoals het voorheen deed. Neem de tijd die je nodig hebt om je lichaam (samen) opnieuw te leren kennen. Door het wegnemen van druk, komt er mogelijk meer ruimte om samen te genieten.

7 Contactgegevens

ONCOPSYCHOLOGEN

Sarah Hauspie	09 246 35 76
Pieter Mertens	09 246 35 77
Lize Vandamme	09 246 35 79
Frauke De Coen	09 246 35 81

www.mariamiddelares.be/nl/zorgaanbod/kankercentrum

IKG GeÏntegreerd Kankercentrum Gent

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 24035 - februari 2022