



## Wat u moet weten

**Als er bij u kanker is ontdekt, komen er waarschijnlijk veel vragen. Wat houdt de behandeling in? Hoe is straks mijn kwaliteit van leven? Kan ik genezen? Wat kan ik zelf doen om het succes van de behandeling te vergroten? Het is moeilijk om tijdens het slechtnieuwsgesprek met de arts alle vragen op een rijtje te hebben en meteen alle informatie goed te verwerken. Daarom heeft het NfK deze folder gemaakt. We geven aan wat u kunt doen om zo goed mogelijk te worden geïnformeerd over uw ziekte en de behandelmogelijkheden.**

U zit in de spreekkamer van de kankerspecialist. Er is u net verteld dat u kanker hebt. De grond wordt onder uw voeten weggeslagen. Terwijl de arts uitleg geeft, dwalen uw gedachten af. Mogelijk ervaart u angst. De dingen die er worden gezegd, dringen maar half tot u door. Als u later thuiskomt, bent u zeker de helft van het gesprek vergeten. En u hebt vragen. Veel vragen.

### Vorbereiding

Wat we hierboven schetsen, komt vaak voor. De vraag is: wat kunt u doen om deze situatie te verbeteren? Wij raden aan om iemand uit uw directe omgeving mee te nemen naar het gesprek met de medisch specialist. Diegene kan bijvoorbeeld aantekeningen maken en aanvullende vragen aan de

arts stellen. Het helpt ook als u het gesprek thuis voorbereidt. Maak een vragenlijstje. Niemand kijkt daar raar van op. En schroom niet om ook vragen te stellen waarover u misschien een beetje twijfelt. Andersom zal de arts u uiteenlopende vragen stellen. Als u op sommige vragen niet direct een antwoord hebt, geeft u dat dan aan. Vraag bijvoorbeeld om bedenktijd. En informeer of er de mogelijkheid bestaat om per telefoon of e-mail op de zaken terug te komen. Of vraag om een vervolgspraak.

### De juiste arts

Zit u bij de juiste behandelaar? En hoe komt u daar achter? Het kan een voordeel zijn als de arts veel ervaring heeft met het soort kanker dat u hebt. Er is niets wat u verbiedt om de arts naar zijn of haar specifieke ervaring te vragen. Voer het gesprek wel op een open en niet op een achterdochtige manier. Wat ook van waarde kan zijn, is als de arts deel uitmaakt van een kenniscentrum waar wetenschappelijk onderzoek naar uw kankersoort wordt gedaan. Om meer informatie hierover te vergaren, kunt u het internet, uw zorgverzekeraar of uw huisarts raadplegen. Goed om te weten: uiteindelijk beslist u over door wie en hoe u wordt behandeld.

### Voeding en beweging

Het is belangrijk dat de arts niet alleen uw medische voorgeschiedenis kent, maar ook uw voedingssituatie. Als de arts dit laatste niet voldoende aan de orde stelt, doet u het dan zelf. De arts dient te weten of

u op een dieet bent of onlangs ongewild veel bent afgevallen. Hij/zij moet kunnen inschatten of u ondervoed dreigt te raken. Dan is namelijk de inzet van een diëtist noodzakelijk. Wat u doorgaans eet en drinkt dient ook om een andere reden bekend te zijn bij de arts: bepaald voedsel, sommige dranken of voedingssupplementen kunnen een gevaarlijk effect hebben op de werking van kankermedicijnen. Kiest u samen met uw arts voor een operatie, bestraling of chemotherapie, dan is het verstandig om uw conditie en spierkracht te vergroten. Vraag aan uw behandelaar naar de mogelijkheden om onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut een bewegingsprogramma te volgen. Verbetering van uw fysieke gesteldheid en van uw voedingstoestand leveren u iets op. Uw levenskwaliteit verbetert en de slagingskans van uw behandeling wordt erdoor vergroot.

### Het gaat om u

Heeft de diagnose kanker u zo uit het lood geslagen dat u misschien angstig bent geraakt? Dan kan een psycholoog u wellicht helpen om weer wat meer innerlijke balans te vinden. Kaart dit ook gerust aan bij uw arts. Het is absoluut redelijk dat ook deze zorg tot het behandelplan behoort. We kunnen stellen dat de ziekte en de behandeling ingrijpend en ingewikkeld zijn. Hierdoor hebben veel kankerpatiënten de neiging de regie over hun behandeling volledig in handen te leggen van de medisch specialist. Dat hoeft niet

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

per se. Het is beter dat ook u een stem in het geheel hebt, want u bent degene waar het hier om gaat.

#### VRAAG DE KANKERSPECIALIST ONDER MEER NAAR:

- Wat de behandeling inhoudt en waarom juist deze behandeling geschikt voor u is.
- Zijn of haar ervaring met dit soort behandelingen.
- De duur van de behandeling en de kans van slagen.
- Eventuele risico's en bijwerkingen.
- De gevolgen voor uw dagelijks leven, tijdens en na de behandeling
- De mogelijkheid van ondersteuning door een diëtist, fysiotherapeut of psycholoog.

#### Vragen over deze folder

Hebt u vragen, kijkt u dan op onze website tegenkanker.nl. U kunt ook contact met ons opnemen via [info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl) of telefonisch van maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur op nummer 020 530 49 33.

#### ONS STREVEN

De Nederlandse kankerzorg staat op hoog niveau. Maar dat is voor het NfTK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks meer dan honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en er in een jaar tienduizenden aan de ziekte overlijden, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met behandeltrajecten waarin voeding, beweging en welzijn een vaste plaats hebben. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een bredere zorg het perspectief en de levenskwaliteit voor mensen met kanker vergroot. En daar knokken we voor.

## Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205  
t.n.v. NfTK, Amsterdam

*Hartelijk dank voor uw bijdrage!*

### Voeding • Beweging • Welzijn

> **Grotere overlevingskansen**

> **Betere kwaliteit van leven**

door:

> **Voorlichting**

> **Patiëntgerichte projecten**

> **Wetenschappelijk onderzoek**

#### NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187  
1054 SC Amsterdam  
T 020 530 49 33  
[info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl)  
[www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)

KvK 34113091

BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden op Facebook:  
[www.facebook.com/tegenkanker.nl](http://www.facebook.com/tegenkanker.nl)



Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

*Deze nieuwsbrief bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van onderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.*

# Vragen bij kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 2  
juni 2018 | jaargang 20