

## Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over welke gevolgen kanker heeft voor jou en hoe zij jou kunnen helpen om er mee om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen bij het omgaan met kanker? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



## Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Plan een vast moment in om samen iets te gaan doen, bijvoorbeeld wandelen of sporten.
- Bied de helpende hand bij een praktische taak waar de ander weinig energie voor heeft, bijvoorbeeld iets in het huishouden.

Informatiefolder over

# KANKER

voor jou en je familie

## Wat is kanker?

Kanker is een verzamelnaam voor verkeerde groei van cellen in het lichaam. Cellen kunnen niet meer stoppen met zich delen. Ze groeien in de omgeving om zich heen. Soms zaaien deze verkeerde cellen uit naar andere delen van het lichaam.



## Wat is de oorzaak van kanker?

De oorzaak van kanker is niet altijd te achterhalen. Wel zijn er dingen bekend die het risico op het krijgen van kanker vergroten:

- Roken of meeroken.
- Alcohol drinken.
- Te zwaar zijn.
- Het eten van rood en bewerkt vlees.
- Uv-straling: zonnen tussen 11 en 3 uur en onder de zonnebank gaan zijn slecht voor je huid.
- Een slechter afweersysteem.

- Sommige soorten kanker komen vaker voor in de familie. Bij een klein deel van de mensen met kanker is er sprake van erfelijke aanleg.

## Wat zijn de gevolgen van kanker?

Tijdens en na de behandeling van kanker kun je klachten hebben, bijvoorbeeld:

- Vermoeidheid.
- Emoties: bijvoorbeeld angst, somberheid of onzekerheid.
- Problemen in de relatie met de partner.

## Wat kun je doen als je kanker hebt?

Een gezonde leefstijl tijdens de behandeling van kanker zorgt ervoor dat je sneller herstelt van de behandeling en de bijwerkingen van de medicijnen.

**Eet gezond.** Twee stuks fruit en 250 gram groente per dag. Vraag hulp bij je huisarts.

**Beweeg elke dag.** Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, traplopen of in de tuin te werken. Kies iets wat je leuk vindt en makkelijk vol kunt houden.

### Niet roken.

Stress kan er ook voor zorgen dat je lichaam minder sterk is. Ontspannen kan je helpen. Kijk wat jou helpt te ontspannen. Dit kunnen **ontspanningsoefeningen** zijn.

Laat mensen die dichtbij je staan weten wat moeilijk voor je is. En hoe zij je kunnen steunen.



## Kanker en werken

Op het werk kun je na kanker beperkingen ervaren zoals vermoeidheid, minder conditie, concentratieproblemen en geheugenproblemen.

Vermoeidheid kan er voor zorgen dat je vaker pauze moet nemen, dat je een lager werktempo hebt of dat je minder moet gaan werken. Vermoeidheid speelt een rol bij zwaarder lichamelijk werk maar ook bij een kantoorbaan.

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's over je aandoening. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk is of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**