



Somberheid, depressie, stemmingswisselingen

- meditatie / mindfulness
- ontspanningsoefeningen met / zonder geleide visualisatie
- yoga
- massage
- muziektherapie
- acupunctuur



Overleg altijd met je arts of verpleegkundige of een complementaire behandeling in jouw situatie veilig en verstandig is.

De werkzaamheid van de beschreven complementaire behandelingen is in het algemeen nog niet goed onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. Voor de inhoud van deze folder is gebruik gemaakt van het best beschikbare bewijsmateriaal en de visie van experts uit dit vakgebied. Kanker.nl geeft geen advies. In overleg met je arts beslis je zelf.



Angst en spanning

- meditatie/mindfulness
- muziektherapie
- yoga
- acupunctuur
- massage
- ontspanningsoefeningen met / zonder geleide visualisatie



Pijn

- muziektherapie
- acupunctuur
- hypnotherapie
- massage

Complementaire zorg bij kanker



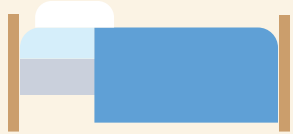
Waar heb je last van?

Heb je door kanker last van angst, pijn of somberheid? En zoek je manieren om je lijf en geest te ondersteunen? Complementaire zorg kan je helpen.

Complementaire zorg is een aanvulling op de standaardzorg. De zorg kan helpen bij klachten en bij je herstel na kanker. Je kunt er niet door genezen. De zorg komt ook niet in de plaats van je behandeling in het ziekenhuis.

Complementaire behandelingen gaan uit van het idee dat je lichaam, je geest en je emoties één verbonden geheel zijn. En dat je dus voor alle drie goed moet zorgen.

Wat kan helpen bij klachten door kanker of door de behandeling:



Vermoeidheid, slaapproblemen

- yoga
- acupunctuur
- hypnotherapie
- meditatie / mindfulness
- muziektherapie
- massage



Misselijkheid, overgeven

- acupunctuur
- zelf acupressuur toepassen
- ontspanningsoefeningen met / zonder geleide visualisatie



Opvliegers

- acupunctuur

Scan de QR-code met je telefoon of ga naar de site.



 [kanker.nl/complementaire-zorg](https://www.kanker.nl/complementaire-zorg)

Wat vind je op kanker.nl?



Betrouwbare informatie

Begrijpelijke informatie over jouw soort kanker, de behandeling en de gevolgen. Alles wat je leest, is gecontroleerd door artsen of andere deskundigen.



Ervaringen van anderen

In onze community deel je ervaringen met lotgenoten. Bijvoorbeeld via blogs, gespreksgroepen of een-op-een met een lotgenoot. Je bent van harte welkom.



Hulp en ondersteuning

Heb je een vraag? Stel hem online aan een professional of aan de kanker.nl infolijn. Ook vind je op kanker.nl een betrouwbaar overzicht van aanvullende hulp, apps, modules en keuzehulpen.

Op [kanker.nl/complementaire-zorg](https://www.kanker.nl/complementaire-zorg) vind je meer informatie over complementaire zorg bij kanker.

Ook lees je waar je op kunt letten als je complementaire zorg overweegt. En welke vragen je aan je arts kan stellen.