

Vragen voor in de spreekkamer



Je hoort dat je **kanker** hebt. Ineens moet je aan duizend dingen tegelijk denken. Geen wonder dat je dingen vergeet, of niet meer weet wat je wilde vragen.

Daarom dit lijstje met vragen. Het geeft je **houvast** voor het gesprek met je arts of verpleegkundige. Neem het mee naar je afspraak, of mail het van tevoren door. Vul gerust je eigen vragen aan.

Er is niet altijd meteen een antwoord op elke vraag. Vaak is het samen zoeken naar oplossingen. Maar dingen hardop benoemen, geeft vaak al lucht.

Let op: bespreek vruchtbaarheid op tijd

Sommige onderwerpen kun je beter bespreken vóórdat je behandeling start. Vruchtbaarheid is daar een belangrijk voorbeeld van. Een behandeling kan namelijk invloed hebben op je vruchtbaarheid.

Breng dit dus zelf ter sprake als je zorgverlener het nog niet heeft benoemd. Ook als je er nog nooit over hebt nagedacht of als je nu geen kindwens hebt. Zo houd je je opties open.

Onderwerpen die later spelen

Sommige vragen komen pas tijdens of na je behandeling op. En een vraag mag ook terugkomen, zo vaak als jij wilt. **Jij bepaalt** het moment.



Ziekte en behandeling

- ☐ Is het normaal dat ik moe ben, wat kan ik doen om het te beperken?
- ☐ Is het normaal dat ik moeite heb om me te concentreren? En hoe kan ik daarmee omgaan?
- ☐ Hoe ziet mijn behandeltraject er uit?
- ☐ Met welke zorgverleners krijg ik te maken?
- ☐ Hoe werken mijn artsen en verpleegkundigen samen; wie doet wat?
- ☐ Wat doet de AYA-poli voor mij? En wanneer en hoe kan ik er terecht?
- ☐ Hoe voorkom ik misselijkheid en wat kan ik ertegen doen?
- ☐ (Wanneer) word ik kaal, kan ik daar iets tegen doen?
- ☐ Hoe lang houden gevolgen van kanker en de behandeling aan en hoe ga ik daar mee om?
- ☐ Kan ik mijn vrienden uitnodigen als ik in het ziekenhuis ben?
- ☐ Kan ik lotgenoten ontmoeten (in het echt of online)?
- ☐ Kan ik mijn behandeling combineren met alternatieve geneeskunde?
- ☐ Kan ik in het ziekenhuis terecht voor mindfulness-therapie?
- ☐ Kan ik gewoon nog naar de kroeg of met vrienden afspreken?
- ☐ Kan ik op vakantie gaan (naar het buitenland)?
- ☐ Mag ik in de zon zitten?
- ☐ Mag ik naar de sauna, het zwembad of mij laten masseren?
- ☐ Moet ik thuis iets aanpassen (hygiëne, voedsel)?
- ☐ Waar kan ik terecht voor financiële hulp voor bijvoorbeeld (tijdelijke) aanpassingen of ondersteuning thuis?
- ☐ Welke online mogelijkheden heeft het ziekenhuis?

Vruchtbaarheid

- ☐ Maakt deze behandeling mij (verminderd) (on)vruchtbaar?
- ☐ Hoe lang moet ik wachten na de behandeling voor ik zwanger kan worden?
- ☐ Is een latere zwangerschap een risico?
- ☐ Is er tijd voor een vruchtbaarheidsbehandeling voordat mijn behandeling tegen kanker start?
- ☐ Kan ik een doorverwijzing krijgen voor een fertiliteitsarts?

Opleidingen en studie

- ☐ Kan ik financiële steun aanvragen bij mijn school of opleiding?
- ☐ Moet ik mijn studiefinanciering of OV-jaarkaart stopzetten, of mezelf uitschrijven?

Werk en re-integratie

- ☐ Kan ik blijven werken tijdens mijn behandeling en daarna?
- ☐ Wat zijn mijn rechten en plichten als ik na mijn ziekte weer aan de slag ga?
- ☐ Hoe bereid ik me voor op een gesprek met de bedrijfsarts of verzekeringsarts?
- ☐ Heb ik recht op een uitkering als scholier / student / jonge werknemer / starter op de arbeidsmarkt?
- ☐ Waar kan ik terecht voor een uitkering, wat moet ik ervoor doen?
- ☐ Kan ik worden doorverwezen naar een klinisch arbeidsgeneeskundige voor hulp?

Eten en drinken

- ☐ Welke voeding kan ik beter vermijden, en wat helpt juist?
- ☐ Welke voeding draagt bij aan een betere mondhygiëne (ter voorkoming vna droge mond of irritaties)?
- ☐ Wat kan ik doen tegen gewichtsverlies?
- ☐ Wat helpt als mijn smaak of reuk verandert?

Uiterlijk

- ☐ Waar vind ik een haarstuk, pruik, petje, mutsje of doekje?
- ☐ Hoe verzorg ik mijn hoofdhuid en nagels het beste?
- ☐ Wat kan ik doen voor meer zelfvertrouwen in mijn uiterlijk? Denk aan een workshop 'look good, feel better' of make-up voor wenkbrauwen en wimpers.
 - Tip: laat pasfoto's voor officiële documenten maken vóór je behandeling start.

Sport en bewegen

- ☐ Kan ik tijdens mijn behandeling op mijn eigen niveau blijven sporten?
- ☐ Waar kan ik daarvoor terecht?
- ☐ Is bewegen goed voor mij?
- ☐ Welke sport kan ik oppakken?

Emoties

- ☐ Hoe ga ik om met boosheid?
- ☐ Hoe ga ik om met angst?
- ☐ Zijn er oefeningen die me helpen rustiger te worden?
- ☐ Hoe vind ik lotgenoten?
- ☐ Waar kan ik terecht voor psychische hulp?

Zingeving

- ☐ Bij wie kan ik terecht met levensvragen, spiritualiteit of de betekenis van wat mij overkomt?
- ☐ Waar kan ik houvast of kracht uit halen, nu mijn leven zo vol onzekerheid zit?

Intimiteit en seksualiteit

- ☐ Is het veilig om seks te hebben tijdens mijn behandeling of daarna?
- ☐ Welke problemen kan mijn behandeling op dit vlak veroorzaken?
- ☐ Kan ik bij problemen een verwijzing krijgen naar een seksuoloog?

Familie en gezin

- ☐ Hoe en waar bespreek ik dat mijn relaties veranderen of eindigen?
- ☐ Hoe houd ik de mensen om me heen op de hoogte van mijn situatie, tijdens en na mijn ziekte?
- ☐ Waar kunnen mijn partner, ouders, vrienden of kinderen terecht met hun vragen?
- ☐ Kan ik borstvoeding blijven geven?
- ☐ Hoe vertel ik mijn kind wat er aan de hand is?
- ☐ Is er steun voor mijn partner, ouders of mantelzorgers?
- ☐ Welke aanpassingen zijn er nodig voor thuis, bijvoorbeeld op het gebied van hygiëne of voeding?

Uitkeringen en vergoedingen

- ☐ Heb ik recht op een uitkering als scholier, student, starter of jonge werknemer?
- ☐ Waar vraag ik dit aan, en wat heb ik daarvoor nodig?
- ☐ Kan ik hulp krijgen van een medisch maatschappelijk werker om dit uit te zoeken?

Hypotheken en verzekeringen

- ☐ Kan ik mij nog laten verzekeren?
- ☐ Kom ik in aanmerking voor een hypotheek?
- ☐ Hoe werkt het met mijn tumortype en een overlijdensrisicoverzekering?
- ☐ Ik ben zelfstandige, kan ik na kanker een arbeidsongeschiktheidsverzekering afsluiten?
- ☐ Wie kan mij helpen met mijn vragen over verzekeringen en hypotheken na kanker?

Late effecten

- ☐ Wat kunnen late effecten van mijn behandeling zijn, ook later in mijn leven?
- ☐ Hoe ziet het nazorgtraject eruit?
- ☐ Wat is de rol van mijn huisarts?

Complementaire zorg / aanvullende zorg

- ☐ Kan ik mijn soort behandeling combineren met wietolie / geelwortel / ginkgo / ...?
- ☐ Wat is er bekend over het ketogeen / plantaardig / ander dieet bij kanker?
- ☐ Wat helpt tegen misselijkheid / moeheid / obstipatie / zere huid / ...?
- ☐ Kun je mij doorverwijzen naar een diëtist of integrative medicine consulent?

Palliatieve zorg

- ☐ Met wie kan ik praten over de laatste periode van mijn leven? En mijn wensen daarover?
- ☐ Wie zorgt ervoor dat mijn wensen gerespecteerd en nageleefd worden?
- ☐ Wat kan de AYA-poli in deze fase betekenen voor mij, mijn familie en mijn vrienden?

Omgaan met de dood

- ☐ Met wie kan ik praten over de laatste periode van mijn leven? En mijn wensen daarover?
- ☐ Wat kan de AYA-poli in deze fase betekenen voor mij, mijn familie en mijn vrienden?
- ☐ Wat moet ik praktisch regelen?
- ☐ Hoe leg ik vast wat ik wel en niet wil?

Ruimte voor jouw eigen vragen

- [illegible]