



**Kanker.nl Infolijn**  
**0800 - 022 66 22 (gratis)**

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten

**kanker.nl**

Informatieplatform en sociaal netwerk voor (ex)patiënten en naasten

**KWF-brochures**

[kwf.nl/bestellen](http://kwf.nl/bestellen)

Bestelcode PSo6

**KWF Kankerbestrijding**

Delflandlaan 17  
1062 EA Amsterdam  
Postbus 75508  
1070 AM Amsterdam

# Kanker en seksualiteit



**Samen komen we steeds dichterbij**



## Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Veranderingen	4
Relaties en kanker	7
Bent u weer toe aan seksueel contact?	11
Wie kan helpen?	16
Wilt u meer informatie?	19

## Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen met kanker die te maken hebben met de gevolgen van kanker op seksueel gebied.

Kanker en seksualiteit lijkt misschien een merkwaardige combinatie. Bij seksualiteit denken we meestal aan plezier en ontspanning. Kanker roept vaak spanning en angst op. Door de ziekte en alles wat daarmee samenhangt, verdwijnt seks nog wel eens naar de achtergrond. In het begin zult u dat niet eens zo in de gaten hebben. Zaken zoals de behandeling eisen immers al uw aandacht op.

Niet iedereen praat makkelijk over zijn seksleven. U misschien ook niet. Met deze brochure willen wij u een steuntje in de rug geven. We proberen zo open en eerlijk mogelijk over seksualiteit te schrijven. Hopelijk biedt deze brochure u handvatten om er over te praten met uw partner, uw arts of iemand anders die u vertrouwt.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Met vragen over uw diagnose of behandeling kunt u het beste terecht bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Schrijf uw vragen vooraf op, zodat u niets vergeet. Op [kanker.nl](http://kanker.nl) en in onze brochure **Kanker... in gesprek met je arts** staan vragen die u aan uw arts kunt stellen.

U heeft recht op goede en volledige informatie over uw ziekte en de behandeling. Zodat u zelf kunt meebeslissen. Deze rechten zijn wettelijk vastgelegd. Voor meer informatie, kijk achter in deze brochure bij de Patiëntenfederatie Nederland.

Meer informatie over kanker kunt u vinden op [kanker.nl](http://kanker.nl). Deze site is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en het Integraal Kankercentrum Nederland.

### Ook voor de partner

Hoewel in deze brochure met 'u' de patiënt wordt aangesproken, is deze brochure natuurlijk ook voor de partner bedoeld. Het gaat immers om u sámen.

### © KWF Kankerbestrijding 2014 (3<sup>e</sup> druk 2016)

Deze brochure is tot stand gekomen met de medewerking van deskundigen uit diverse beroepsgroepen, waaronder huisartsen, specialisten, verpleegkundigen, psychologen, seksuologen en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties.

KWF Kankerbestrijding wil kanker zo snel mogelijk verslaan. Daarom financieren en begeleiden we wetenschappelijk onderzoek, beïnvloeden we beleid en delen we kennis over kanker en de behandeling ervan. Om dit mogelijk te maken werven we fondsen. Ons doel is minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten.

### Kanker.nl Infolijn: 0800 – 022 66 22 (gratis)

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten

**kanker.nl**

Informatieplatform en sociaal netwerk voor (ex)patiënten en naasten

### kwf.nl

**KWF Publieksservice: 0900 – 202 00 41 (€ 0,01 p/m)**

Voor algemene vragen over KWF Kankerbestrijding en preventie van kanker

**IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U**

## Veranderingen

### Meer informatie

Van lang niet alle soorten kanker en de toegepaste behandelingen is precies bekend tot welke veranderingen ze leiden op seksueel gebied.

Op [kanker.nl](http://kanker.nl) kunt u er bij de informatie over de verschillende soorten kanker meer over lezen.

Seksualiteit is een veel omvattend begrip. We bedoelen er intimiteit mee: je op een speciale manier betrokken voelen bij iemand anders. Maar het gaat ook over seksuele opwindning en lustgevoelens. En het kan een manier zijn om te ontspannen en pijn te verminderen.

### Marjolein

*'Ik was zo bezig met overleven en zo gericht op beter worden dat ik de seks helemaal vergat. Tot mijn partner zei dat hij het zo jammer vond dat we al een hele tijd niet meer gevreeën hadden. Toen drong het pas tot me door dat ik wel erg veel met mezelf bezig was geweest.'*

### Gevolgen

Kanker en de behandeling(en) kunnen ingrijpende gevolgen hebben voor uw seksuele leven.

### Wat kan er allemaal een rol spelen:

- de soort kanker, het stadium en de vooruitzichten
- de behandeling of combinatie van behandelingen
- bijwerkingen van de behandeling(en)
- gevoelens van angst, somberheid en/of schaamte
- andere ziekten
- psychische of relationele problemen
- wat u als persoon aankunt: uw persoonlijke draagkracht
- uw lichamelijke conditie: door kanker en de behandeling kunt u bijvoorbeeld extreem vermoeid zijn

### De gevolgen van kanker kunnen invloed hebben op:

- uw seksuele relatie
- uw zelfbeeld: hoe u zichzelf ervaart op seksueel gebied
- uw seksueel functioneren

### Invloed op uw seksuele relatie:

- uw rol verandert (soms moet u verzorgd worden door uw partner)
- het gaat op seksueel vlak niet meer als voorheen
- u heeft gevoelens van angst, somberheid en/of schaamte

### Invloed op uw zelfbeeld:

- u voelt zich minder man of vrouw doordat uw geslachtsorganen zijn beschadigd
- u schaamt zich of u bent onzeker door bijvoorbeeld blijvende lichamelijke veranderingen
- u denkt dat uw partner u niet meer aantrekkelijk vindt

### Invloed op uw seksueel functioneren:

- u heeft minder zin in seks
- u heeft erectieproblemen
- u heeft een ander gevoel in de geslachtsorganen
- u kunt geen geslachtsgemeenschap meer hebben door blijvende beschadiging van uw geslachtsorganen
- uw vagina wordt minder vochtig
- zoenen is minder prettig door beschadigingen in het hoofd/halsgebied en/of van de speekselklieren
- u heeft pijn tijdens de geslachtsgemeenschap
- u heeft problemen met het orgasme: u ervaart het klaarkomen anders dan voorheen

Iedereen ervaart veranderingen anders en gaat er anders mee om.

### Ineke

*'We hebben heel bewust nog een keer gevreeën voordat ik geopereerd moest worden. Het stond al vast dat het een borstamputatie zou worden. Mijn man wilde 'afscheid' nemen van de borst. Ik vond het eerst een beetje flauwekul, maar later heb ik er nog vaak met dankbaarheid aan teruggedacht.'*



## Relaties en kanker

De seksuele gevolgen van uw ziekte en/of behandeling hebben niet alleen invloed op u, maar ook op uw eventuele partner.

Na de behandeling duurt het vaak enige tijd voordat seks weer deel uitmaakt van uw leven. Voor het herstel van seksueel contact is tijd nodig. De meeste mensen hebben de behoefte om zich eerst weer vertrouwd te voelen met hun lichaam.

### Partner

Ook uw partner moet zich, net als u, aanpassen aan de veranderingen. Door kanker komen veel relaties onder druk te staan. Bijvoorbeeld doordat:

- U en/of uw partner bang zijn om de ander te kwetsen.
- U en/of uw partner zich voelen afgewezen.
- U schuldgevoelens heeft richting uw partner.
- U en/of uw partner geen toenadering durven te zoeken uit angst of schaamte.
- De behoeften van u en uw partner van elkaar verschillen. Uw partner heeft bijvoorbeeld weer zin om te vrijen, terwijl u vooral behoefte heeft aan 'een arm om uw schouder'.

Hierdoor lukt het soms niet meer om elkaar tot steun te zijn, hoe graag u dat ook wilt.

### Christien

*'Ik dacht meteen: de seks kunnen we voortaan wel vergeten. Voor mij hoefde het toch al een tijdje niet meer zo. Maar we zijn door de kanker juist dicht bij elkaar gekomen. Het gaat wel anders en we hebben eraan moeten werken, maar we genieten weer net zo van seks als in onze beginjaren.'*

### Praten helpt

Het helpt om elkaar te vertellen wat u prettig vindt, waar u behoefte aan heeft en waarover u zich onzeker voelt. Als u dit met elkaar bespreekt, kan er een sfeer van vertrouwen

ontstaan. Openheid en vertrouwen helpen om samen op zoek te gaan naar nieuwe mogelijkheden om de seksuele relatie weer vorm te geven.

### **Natasja**

*'Ik vind seks nog steeds belangrijk. Maar we doen het wel minder en anders dan voordat ik ziek werd.'*

### **Relatieproblemen**

Seksualiteit is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun relatie. Problemen op seksueel gebied kunnen de relatie onder druk zetten.

Relationele problemen kunnen ook juist de oorzaak van seksuele problemen zijn. Het is daarom belangrijk om te proberen de dingen goed uit elkaar te houden. Zijn de problemen een gevolg van de ziekte? Of van een (seksuele) relatie die ook al vóór de ziekte moeizaam was?

Herkent u bovenstaande problemen, dan kunt u de hulp inschakelen van een deskundige op het gebied van relatieproblemen en/of seksualiteit (zie hoofdstuk Wie kan helpen?).

### **Alleenstaanden**

Als u geen vaste partner heeft, is het misschien niet altijd mogelijk om emoties, intimiteit en warmte te delen met een ander. U zult meer moeite moeten doen om deze verlangens vervuld te krijgen.

Gevolgen en problemen op seksueel gebied kunnen voor alleenstaanden extra belastend zijn. Deze problemen zijn niet altijd makkelijk met familie of vrienden te bespreken.

### **Een nieuwe relatie**

Het aangaan van een nieuwe intieme relatie kan door de ziekte en de behandeling moeilijk zijn. Veranderingen in uw uiterlijk, bijvoorbeeld in het gezicht, kunnen u onzeker maken. Daardoor kan het voor u lastig zijn om nieuwe contacten te leggen.

Ook veranderingen die niet meteen zichtbaar zijn, kunnen het extra moeilijk maken om een intieme relatie te beginnen. Denk aan veranderingen aan de geslachtsorganen of een stoma.

Wanneer vertelt u aan iemand die u net kent dat u kanker heeft of heeft gehad? Zichtbare veranderingen komen vaak al in de eerste ontmoeting ter sprake. Onzichtbare veranderingen kunnen een rol spelen als in het contact seksualiteit belangrijk wordt.

Het helpt vaak om te vertellen dat u het op het seksuele vlak rustig aan wilt doen. U kunt dan ook bespreken wat u heeft meegemaakt en wat daarvan de gevolgen zijn op seksueel gebied.

Op het moment dat u zich meer vertrouwd voelt met uw nieuwe partner, wordt het makkelijker om over seksualiteit te praten.



## Bent u weer toe aan seksueel contact?

Het is vaak niet eenvoudig de draad weer op te pakken wanneer u weer toe bent aan seksueel contact. Misschien bent u bang dat het anders zal zijn. Of zoekt uw partner geen toenadering. Maar na verloop van tijd kunnen seksuele verlangens bij u en uw partner weer een grotere plaats innemen.

Het kan moeilijk zijn om te accepteren dat uw seksleven door uw ziekte of behandeling is veranderd. Iedereen wil na de behandeling graag zijn oude leven weer oppakken. Dit geldt ook voor seksualiteit. Mensen ervaren soms dat hier weinig aandacht voor is. We weten dat het oppakken van seksueel contact vaak met ups en downs gaat. En dat er soms dingen zijn die niet meer lijken te worden zoals het voor de ziekte was.

Daardoor kan het goed zijn om uit te zoeken wat nog wel mogelijk en prettig is op het gebied van lichamelijk contact.

### Toon

*'We hebben het wel geprobeerd hoor, maar ik heb nu afscheid genomen van de seks. Voor mij hoeft het niet meer. Ik ben blij dat ik er nog ben en heb nog veel om voor te leven, maar hier houdt het gewoon op.'*

### Emoties

Vrijen is niet los te zien van de emotionele verwerking van kanker. Het kan zelfs zijn dat bij zo'n intiem contact emoties loskomen. Lichamelijk contact kan u een gevoel van geborgenheid en warmte geven, juist tijdens de behandeling.

Seksualiteit kan een andere betekenis krijgen. Vroeger was het voor u misschien belangrijk om tijdens het vrijen opgewonden te raken en klaar te komen. Nu bent u misschien meer gericht op intimiteit, geborgenheid en warmte.

### Lichamelijk contact

Soms is het een te grote stap om na de ziekte en de behandeling de seksuele relatie met uw partner weer op te pakken. In dat geval zou u kunnen beginnen met naar uw lichaam te kijken of het aan te raken. Om zo uw eigen seksuele mogelijkheden te onderzoeken. Dit kan u helpen te ontdekken wat u wel en niet plezierig en opwindend vindt.

Daarna kunt u samen met uw partner op ontdekkingstocht gaan. Dat is heel intiem. Kijk eens goed naar elkaar. Probeer een aantal houdingen. Ook het elkaar bevredigen met de hand of de mond kan een zeer intieme en opwindende manier van seksueel contact zijn.

En als geslachtsgemeenschap of andere vormen van seksueel contact te vermoeiend zijn, kan uw partner zichzelf bevredigen terwijl u kijkt.

Seks is niet alleen geslachtsgemeenschap. Strelen, zoenen en knuffelen is ook seksueel contact.

### Ontspannen

Wanneer u gespannen bent, staat dat prettig vrijen in de weg. Misschien maakt u zich zorgen dat het vrijen pijn zal doen of dat u geen erectie zult krijgen. Of vraagt u zich af of u nog wel aantrekkelijk bent voor uw partner. Vertel uw partner over deze twijfels. Openheid kan spanning helpen verminderen.

Soms kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Tijdens dit soort oefeningen leert u uw lichaam te ontspannen en er misschien ook weer waardering voor te krijgen. Ontspanningsoefeningen kunnen ook het vertrouwen in uw lichaam helpen herstellen.

Andere suggesties die kunnen helpen om te ontspannen:

- elkaar insmeren met een lekkere bodymilk
- elkaar een massage geven
- samen naar een romantische of erotische film kijken
- samen naar mooie muziek luisteren

### Vorbereidingen op het vrijen

Soms moet u bepaalde voorbereidingen treffen of heeft u bepaalde hulpmiddelen nodig om lekker te kunnen vrijen. Bijvoorbeeld als uw penis niet stijf wordt of uw vagina droog blijft. Hulpmiddelen of voorbereidingen kunnen wat kunstmatig aandoen. Zeker in het begin. Probeer er speels mee om te gaan. Als vrijen daardoor beter gaat, hoort het op den duur gewoon bij uw liefdesspel.

### Jolanda

*'Toen ik eindelijk aan vrijen toe was, lukte het gewoon niet. Ik klapte letterlijk en figuurlijk dicht. Een vriendin adviseerde mij om een glijmiddel te kopen. Daar schaamde ik mij een beetje voor. Maar het heeft me wel enorm geholpen!'*

### Verzorgd uiterlijk

De behandeling heeft misschien littekens of andere zichtbare veranderingen veroorzaakt. Deze veranderingen aan uw lichaam roepen misschien gevoelens van schaamte en onzekerheid op. Bij uzelf en misschien ook bij uw partner.

Extra aandacht voor uw uiterlijk kan helpen om uw zelfvertrouwen terug te krijgen. Soms kunnen hulpmiddelen, zoals een pruik of aangepaste make-up, uiterlijke veranderingen goed camoufleren en u extra zelfvertrouwen geven.

In sommige ziekenhuizen houdt een schoonheids-specialiste een spreekuur speciaal voor kankerpatiënten om hen te adviseren over hun uiterlijke verzorging.



### **Carla**

*'Mijn lievelingskleren slobberden om me heen. Ik vond ook dat ik er zo witjes uitzag. Ik ben toen naar een styliste en kleuradviseuse geweest. Ik kreeg een leuke make-up en advies over welke modellen en kleuren ik het beste kon dragen. Hoezo bleek en ziek? Toen ik naar huis liep voelde ik me mooier dan ik me lange tijd gevoeld had!'*

### **Tips**

Soms blijft het moeilijk op te brengen om te gaan vrijen, terwijl u er toch behoefte aan heeft. Dan helpen misschien de volgende tips:

- Wacht niet tot u spontaan opgewonden raakt. U kunt ook gewoon beginnen met vrijen. Door intimiteit te ervaren kunt u gaandeweg opgewonden worden.
- Plan het vrijen op momenten dat het het beste uitkomt. Soms is de ochtend minder vermoeiend dan de avond.
- Neem maatregelen om klachten te verminderen. Zoals pijnstillers, een warm bad of inhalatiemedicatie.
- Het innemen van het hormoon testosteron (voor mannen) of oestrogeen (voor vrouwen) kan de opwindingsverhoging verhogen. Bespreek met uw arts of dit ook in uw situatie een mogelijkheid is.



## Wie kan helpen?

### Hulp vragen

U kunt u op elk moment hulp vragen. Ook als de behandeling al lang achter de rug is.

Seksuele veranderingen en problemen kunnen zo ingrijpend zijn, dat u advies en steun van anderen nodig heeft. Afhankelijk van de aard en de ernst van de problemen kunt u hulp vragen aan lotgenoten of aan gespecialiseerde zorgverleners.

### Marianne

*'Ik heb vaak gedacht: voor mij hoeft het niet meer. En ik vind het nog steeds moeilijk dat we niet meer kunnen vrijen zoals vroeger.'*

### Lotgenoten

Lotgenoten weten wat het is en hoe het voelt om problemen te hebben met vrijen. Zij weten wat het is om erectieproblemen te hebben, te vrijen met een stomazakje op je buik of speekselproblemen te hebben. Het uitwisselen van ervaringen levert daarnaast vaak allerlei praktische tips op. Ook partners kunnen veel steun hebben aan lotgenoten.

U kunt lotgenoten ontmoeten via een patiëntenorganisatie of een inloophuis. In tientallen plaatsen in Nederland bestaan dergelijke inloophuizen. Veel inloophuizen organiseren bijeenkomsten voor mensen met kanker en hun naasten over verschillende thema's. Achter in deze brochure vindt u de webadressen van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) en van de inloophuizen (IPSO).

Ook via internet kunt u lotgenoten ontmoeten. Bijvoorbeeld via kanker.nl. Hier kunt u een profiel invullen. U ontvangt dan suggesties voor artikelen, discussiegroepen en contacten die voor u interessant kunnen zijn. Vind mensen die bijvoorbeeld dezelfde soort kanker hebben of in dezelfde fase van hun behandeling zitten.

### Rien

*'Ik had een tumor in mijn mond en ben daar bestraald. Daardoor heb ik altijd problemen met mijn speeksel, het is weinig, dik en taai. Dit geeft problemen met zoenen. Toen ik iemand tegenkwam die daar ook bestraald is, durfde ik ernaar te vragen. Het was fijn om te horen dat hij met precies hetzelfde zat.'*

### Professionele hulp

Professionele hulp kan worden geboden door iemand die deskundig is op het gebied van seksualiteit en intimiteit. Afhankelijk van de aard en ernst van uw problemen kan dat zijn:

- uw huisarts
- uw specialist
- een gespecialiseerd verpleegkundige
- een maatschappelijk werker
- een psycholoog
- een seksuoloog

### Psychische hulp

Welke soort hulp zinvol is, is onder andere afhankelijk van de oorzaak. Seksuele problemen die een psychische oorzaak hebben, zullen vaak een meer psychologische aanpak vereisen. Een serie begeleidende gesprekken bij een psycholoog of seksuoloog kan dan uitkomst bieden.

Seksuologen die staan geregistreerd bij de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS, zie [nvvs.nl](http://nvvs.nl)) zijn opgeleid en getraind om zowel over psychische, relationele als medische zaken te praten. Ze werken altijd in teamverband en kunnen makkelijk anderen raadplegen.

### Medische hulp

Er kunnen problemen op seksueel gebied zijn ontstaan door de behandeling. Bijvoorbeeld beschadiging van de zenuwbanden. Soms kan een bepaalde ingreep die problemen verminderen. Vaak zit de oplossing in een combinatie van erover praten en een meer medische aanpak.

### Vergoeding

Vraag bij uw ziekte-kostenverzekeraar welke hulp u vergoed krijgt, voor hoelang en wat uw eventuele eigen bijdrage is.

## Meer informatie

In onze brochure

### Kanker... in gesprek

met je arts staan

suggesties voor

gesprekken met uw

arts. Aan de hand van de

daarin opgenomen prak-

tische vragen kunt u uw

gesprek voorbereiden.

Op [kanker.nl](http://kanker.nl) kunt u ook

informatie vinden.

## Louis

*'Ik hoorde het wel, maar ook weer niet. Het drong pas tot me door toen ik het mijn vrouw probeerde te vertellen.*

*De chirurg had gezegd dat de operatie meestal een vervelende bijwerking heeft. Iets met zenuwbanen of zo.*

*Ik kan nog wel een erectie krijgen, maar ik heb geen zaadlozing meer.'*

## Tips voor het gesprek met uw arts

Wacht niet tot een arts of psycholoog over seksualiteit begint. Begin er zelf over. Schrijf eventueel vooraf op wat u wilt vragen of zeggen.

- Als u het moeilijk vindt om over seks te praten, vertel dat dan aan uw arts. Dat breekt de spanning. U bent niet de enige. Misschien vindt uw arts het zelf ook moeilijk.
- Bedenk welke woorden u wilt gebruiken om uw probleem duidelijk te maken. Wees zo duidelijk mogelijk. Zeg niet: 'Het lukt niet meer', maar: 'Ik kan geen erectie meer krijgen' of: 'Ik word niet meer vochtig tijdens het vrijen'.
- Bedenk of u wilt worden doorverwezen naar een gespecialiseerde zorgverlener. Bijvoorbeeld een seksuoloog.
- Als u een partner heeft, ga dan samen. Als u alleen bent, dan kunt u misschien een goede vriend of vriendin meenemen. 2 horen meer dan 1 en u kunt elkaar zo nodig aanvullen.

## Ria

*'Achteraf hadden we veel eerder met de arts moeten gaan praten. Vooral mijn man had er veel moeite mee, hij voelde zich geen man meer. Wat hebben we aangemodderd met z'n tweeën. Terwijl we met een paar gesprekken heel goed op weg zijn geholpen.'*

## Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure, blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het beste bespreken met uw specialist of huisarts. Vragen over medicijnen kunt u ook stellen bij uw apotheek.

## kanker.nl

Kanker.nl is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en Integraal Kankercentrum Nederland.

Op [kanker.nl](http://kanker.nl) kunt u uitgebreide informatie vinden over:

- soorten kanker
- behandelingen van kanker
- leven met kanker

Via [kanker.nl/verwijsgids](http://kanker.nl/verwijsgids) kunt u ondersteunende behandeling en begeleiding bij u in de buurt vinden.

Op [kanker.nl](http://kanker.nl) vindt u ook ervaringen van andere kankerpatiënten en naasten.

## Kanker.nl Infolijn

Patiënten en hun naasten met vragen over de behandeling, maar ook met zorgen of twijfels, kunnen:

- bellen met de **gratis Kanker.nl Infolijn: 0800 - 022 66 22**
- een vraag stellen per mail. Ga daarvoor naar [kanker.nl/infolijn](http://kanker.nl/infolijn). Uw vraag wordt per e-mail of telefonisch beantwoord.

## KWF-brochures

Over veel onderwerpen zijn ook brochures beschikbaar. Deze zijn gratis te bestellen via [kwf.nl/bestellen](http://kwf.nl/bestellen).

## Andere organisaties

### Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

Binnen NFK werken kankerpatiëntenorganisaties samen. Zij komen op voor de belangen van (ex)kankerpatiënten en hun naasten.

NFK werkt samen met en ontvangt subsidie van KWF Kankerbestrijding.  
Voor meer informatie: [nfk.nl](http://nfk.nl).

NFK heeft een platform voor werkgevers, werknemers en mantelzorgers over **kanker en werk**. De werkgever vindt er bijvoorbeeld tips, suggesties en praktische informatie om een medewerker met kanker beter te kunnen begeleiden. Ook is het mogelijk om gratis folders te downloaden of te bestellen.  
Voor meer informatie: [kanker.nl/werk](http://kanker.nl/werk).

### **IKNL**

Het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) zet zich in voor het optimaliseren van de zorg voor mensen met kanker. Deze landelijke organisatie is gericht op het verbeteren van bestaande behandelingen, onderzoek naar nieuwe behandelmethoden en medische en psycho-sociale zorg.  
Voor meer informatie: [iknl.nl](http://iknl.nl).

### **IPSO**

IPSO is de branche-organisatie voor inloophuizen en psycho-oncologische centra. Zij begeleiden en ondersteunen patiënten en hun naasten bij de verwerking van kanker en de gevolgen daarvan.  
Voor adressen zie [ipso.nl](http://ipso.nl).

### **NVPO**

Contactgegevens van gespecialiseerde zorgverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en psychiaters, kunt u vinden op [nvpo.nl](http://nvpo.nl).

### **Vakantie en recreatie (NBAV)**

De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) biedt aangepaste vakanties en accommodaties voor onder andere kankerpatiënten en hun naasten. Jaarlijks geeft zij de Blauwe Gids uit, met een overzicht van de mogelijkheden. Deze gids is te bestellen via [deblauwegids.nl](http://deblauwegids.nl).

### **Look Good...Feel Better**

Look Good...Feel Better geeft praktische informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker.  
Voor meer informatie: [lookgoodfeelbetter.nl](http://lookgoodfeelbetter.nl).

### **Patiëntenfederatie Nederland**

Patiëntenfederatie is een samenwerkingsverband van (koepels van) patiënten- en consumentenorganisaties. Zij zet zich in voor alle mensen die zorg nodig hebben. Voor brochures en meer informatie over patiëntenrecht, klachtenprocedures e.d. kunt u terecht op [patientenfederatie.nl](http://patientenfederatie.nl). Klik op 'Thema's' en kies voor 'Patiëntenrechten'.

### **Revalidatie**

Tijdens en na de behandeling kunnen kankerpatiënten last krijgen van allerlei klachten. Revalidatie kan helpen dergelijke klachten te verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren. Vraag uw arts om een verwijzing.  
Voor meer informatie: [kanker.nl](http://kanker.nl).

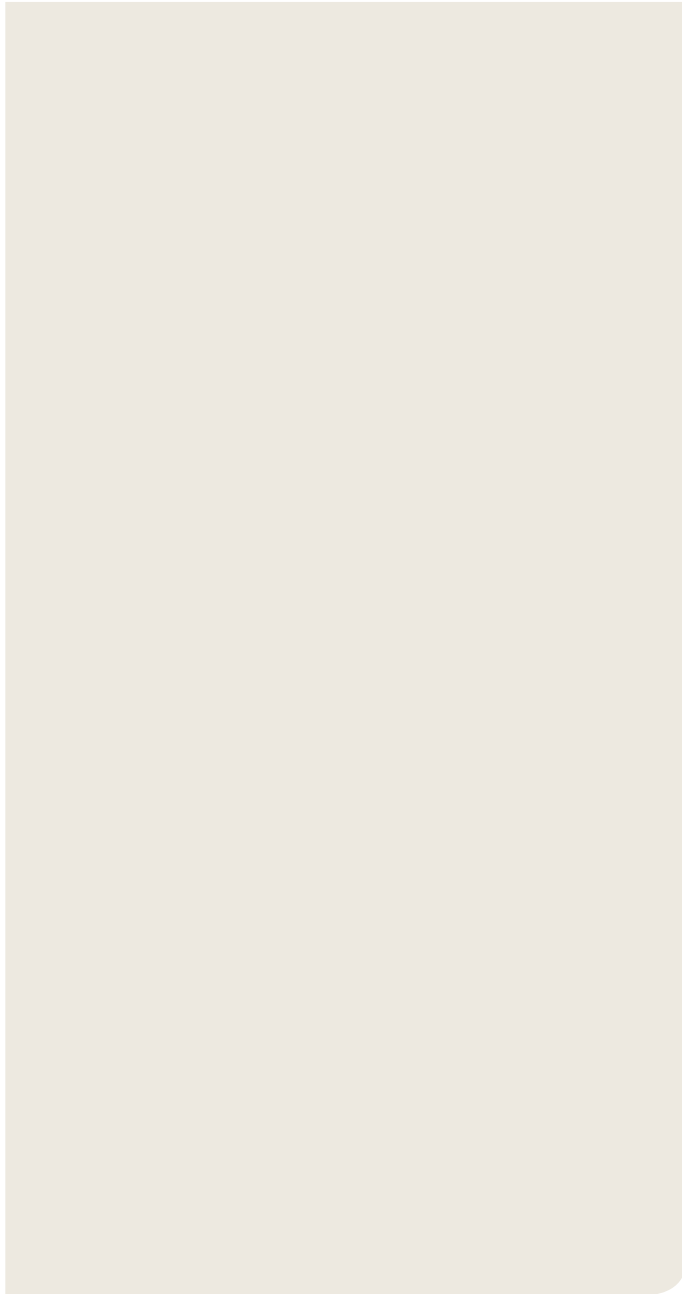
### **De Lastmeter**

De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u van tijd tot tijd kunt invullen om uzelf en uw arts en verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. Als een soort thermometer geeft de Lastmeter aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning. Bekijk de Lastmeter op [lastmeter.nl](http://lastmeter.nl).

### **Thuiszorg**

Het is verstandig om tijdig met uw huisarts of wijkverpleegkundige te overleggen welke hulp en ondersteuning u nodig heeft. En hoe die het beste geboden kan worden. Heeft u thuis verzorging nodig? Kijk voor meer informatie op [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl), [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl), [ciz.nl](http://ciz.nl) of de websites van uw gemeente en zorgverzekeraar.

## Notities



## Notities

