

Uitzaaiingen bij kanker



Inhoud

| | |
|---------------------------------|----|
| Voor wie is deze brochure? | 3 |
| Wat is kanker? | 4 |
| Het bloedvaten- en lymfestelsel | 6 |
| Wat zijn uitzaaiingen? | 8 |
| Plaats van uitzaaiingen | 11 |
| Klachten | 13 |
| Behandeling | 15 |
| Overleving en gevolgen | 18 |
| Een moeilijke periode | 20 |
| Wilt u meer informatie? | 23 |

Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen die onderzocht of behandeld worden omdat zij (mogelijk) kanker met uitzaaiingen hebben.

U kunt deze brochure ook laten lezen aan mensen in uw omgeving.

Als u kanker heeft, hoort u waarschijnlijk ook het een en ander over uitzaaiingen (metastasen). Misschien tijdens het onderzoek dat moet vaststellen hoe ver uw ziekte is gevorderd. Of in het gesprek met uw arts over uw behandeling. Of als er na de behandeling klachten ontstaan die mogelijk met uitzaaiingen samenhangen.

Deze brochure geeft informatie over hoe uitzaaiingen ontstaan, wat de gevolgen kunnen zijn en op welke manier uitzaaiingen worden behandeld.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Als dat vragen zijn over uw eigen diagnose of behandeling, stel die dan aan uw specialist of gespecialiseerd verpleegkundige.

Schrijf uw vragen vooraf op, zodat u niets vergeet. Op 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 Patiëntenfederatie Nederland.

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

© KWF Kankerbestrijding, 2017

Deze brochure is een samenvatting van informatie van kanker.nl. Die informatie is gebaseerd op medische richtlijnen die door het IKNL gepubliceerd zijn en is tot stand gekomen met medewerking van patiënten en deskundigen uit diverse beroepsgroepen.

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 en preventie van kanker

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U

Wat is kanker?

Er zijn meer dan 100 verschillende soorten kanker. Elke soort kanker is een andere ziekte met een eigen behandeling. Eén eigenschap hebben ze wel allemaal: een ongecontroleerde deling van lichaamscellen.

Celdeling

Ons lichaam is opgebouwd uit miljarden bouwstenen: de cellen. Ons lichaam maakt steeds nieuwe cellen. Zo kan het lichaam groeien en beschadigde en oude cellen vervangen.

Nieuwe cellen ontstaan door celdeling. Uit 1 cel ontstaan 2 nieuwe cellen, uit deze 2 cellen ontstaan er 4, dan 8, enzovoort.

Normaal regelt het lichaam de celdeling goed. In elke cel zit informatie die bepaalt wanneer de cel moet gaan delen en daar weer mee moet stoppen. Deze informatie zit in de kern van elke lichaamscel. Het wordt doorgegeven van ouder op kind. Dit erfelijk materiaal heet DNA. DNA bevat verschillende stukjes informatie die genen worden genoemd.

Ongecontroleerde celdeling

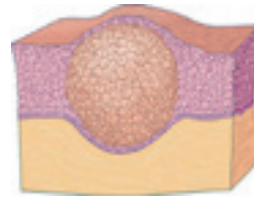
Elke dag zijn er miljoenen celdelingen in uw lichaam. Tijdens al die celdelingen kan er iets mis gaan. Door toeval, maar ook door schadelijke invloeden. Bijvoorbeeld door roken of te veel zonlicht. Meestal zorgen reparatiegenen voor herstel van de schade.

Soms werkt dat beschermingssysteem niet. De genen die de deling van een cel regelen, maken dan fouten. Bij een aantal fouten in dezelfde cel, gaat die cel zich ongecontroleerd delen. Zo ontstaat een gezwell. Een ander woord voor gezwell is **tumor**.

Goed- en kwaadaardig

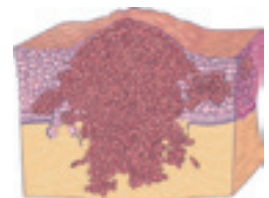
Er zijn goedaardige en kwaadaardige tumoren.

- **Goedaardige** gezwellen groeien niet door andere weefsels heen. En ze verspreiden zich niet door het lichaam. Een voorbeeld van een goedaardig gezwell is een vleesboom in de baarmoeder of een wrat. Zo'n tumor kan tegen omliggende weefsels of organen drukken. Dit kan een reden zijn om de tumor te verwijderen.
- Bij **kwaadaardige** tumoren gaan de cellen zich heel anders gedragen. Dit komt omdat de genen die de cellen onder controle houden zijn beschadigd. Kwaadaardige tumoren kunnen in omliggende weefsels en organen groeien. Zij kunnen ook uitzaaien. Alleen een kwaadaardige tumor is kanker.



Goedaardig gezwell

De gevormde cellen dringen omliggend weefsel niet binnen.



Kwaadaardig gezwell

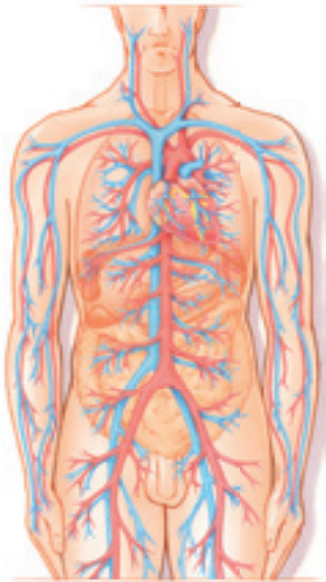
De gevormde cellen dringen omliggend weefsel wel binnen.

Het bloedvaten- en lymfestelsel

Kanker kan uitzaaien via het bloed en/of via de lymfe. Zo kunnen kankercellen op verschillende plaatsen in het lichaam terecht komen. Welke plaatsen dit zijn kan per kankersoort verschillen.

Het bloedvatenstelsel

Het bloedvatenstelsel (**bloedsomloop**) is een gesloten systeem van bloedvaten waar het bloed door stroomt. Het hart zorgt dat het bloed wordt rondgepompt in het lichaam en alle lichaamscellen bereikt. De bloedsomloop zorgt voor de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen en voor de afvoer van afvalstoffen. Ook zorgt de bloedsomloop voor verspreiding van hormonen, afweerstoffen en warmte. Uitzaaïngen via het bloed kunnen op grote afstand van de tumor ontstaan.



Bloedsomloop

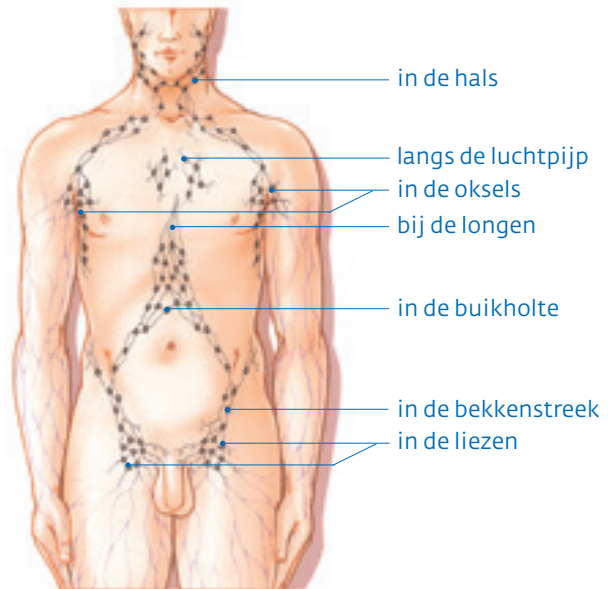
Het lymfestelsel

De **lymfevaten** vormen de kanalen van het lymfestelsel en zijn gevuld met een kleurloze vloeistof: lymfe. Lymfe neemt vocht en afvalstoffen uit het lichaam op. Via steeds grotere lymfevaten komt de lymfe uiteindelijk in de bloedbaan terecht. Voordat de lymfe in het bloed komt, passeert zij ten minste 1 lymfeklier.

Lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel: daarin worden ziekteverwekkers (bacteriën en virussen) onschadelijk gemaakt. In het lichaam komen groepen lymfeklieren voor: de lymfeklierregio's (zie illustratie).

Lymfeklierweefsel komt - behalve in de lymfeklieren - ook voor in andere organen, zoals in de keelholte, de milt, de darmwand en het beenmerg.

Uitzaaïngen via de lymfe komen meestal het eerst terecht in de lymfeklieren in de buurt van de oorspronkelijke tumor.



Lymfeklierregio's

Wat zijn uitzaaiingen?

Uitzaaiingen zijn kwaadaardige gezwellen die ontstaan zijn uit een bestaande kanker. Ze zitten alleen op een andere plaats dan waar de kanker begon. Een uitzaaiing is dus geen nieuwe soort kanker.

Er zijn solide en niet-solide tumoren. Alleen bij solide tumoren spreken we van uitzaaiingen.

Solide tumoren

Kanker die ontstaat in een orgaan heet solide kanker. Solide betekent: vast, hecht en stevig. Van een kwaadaardige solide tumor kunnen cellen losraken. Die kankercellen kunnen via het bloed en/of de lymfe ergens anders in het lichaam terecht komen. Zij kunnen zich daar hechten en uitgroeien tot nieuwe tumoren. Dit zijn uitzaaiingen. Een ander woord hiervoor is **metastasen**.

Voorbeelden van solide kankersoorten zijn:

- darmkanker
- borstkanker
- longkanker

Niet-solide tumoren

Niet-solide kanker ontstaat in weefsels of cellen die op verschillende plaatsen in het lichaam zitten. Niet-solide betekent: vloeibaar of los.

Deze kankercellen zitten dus niet in een orgaan, maar in het bloed, het lymfestelsel of het vloeibare deel van het beenmerg.

Het bloedvaten- en lymfestelsel zijn transport-systemen in ons lichaam. Kanker in het bloedvaten- en lymfestelsel kan zich snel naar andere plaatsen in het lichaam verspreiden.

Bij niet-solide kanker spreken we daarom niet van uitzaaiingen, maar van **verspreiding**.

Voorbeelden van niet-solide kankersoorten zijn:

- leukemie: acute en chronische leukemie
- lymfeklierkanker: Hodgkin- en non-Hodgkin-lymfomen
- multipel myeloom

Beschadigen in het DNA

Het is niet precies duidelijk waarom de ene tumor eerder uitzaait dan de andere. Wel is bekend dat dit proces te maken heeft met beschadigen in het DNA van de kanker cel. DNA is ons erfelijk materiaal. Bij sommige soorten kanker kunnen artsen door DNA-onderzoek voorspellen hoe groot de kans op uitzaaiingen is en de behandeling hierop afstemmen.

Het normale proces van hechten en loslaten van cellen wordt door honderden genen gestuurd. Zitten er verschillende beschadigen in het DNA van de kankercellen? Dan kunnen deze loslaten van de tumor.

Wetenschappers onderzoeken waarom de ene tumor eerder uitzaait dan de andere tumor. Bij sommige soorten kanker kunnen artsen door DNA-onderzoek voorspellen hoe groot de kans op uitzaaiingen is. De behandeling wordt hier op afgestemd.

Verplaatsing

De kans dat een losgelaten kanker cel het begin is van een uitzaaiing op een andere plek in het lichaam is klein. Meer dan 99% van de kankercellen gaat dood tijdens hun transport door de lymfe of het bloed. Dat komt omdat kankercellen niet zomaar op andere plaatsen dan het weefsel waar zij vandaan komen, kunnen leven en groeien. Daarvoor zijn eerst opnieuw allerlei DNA-veranderingen nodig.

Hechten en delen

Een losgelaten kankercel kan een lymfeklier of een orgaan binnendringen. Of dat gebeurt hangt af van de eigenschappen van de tumor. Zo'n kankercel kan zich vervolgens aan andere cellen hechten, zich op die plek nestelen en weer gaan delen.

Sommige kankercellen kunnen heel goed op zo'n nieuwe plaats opnieuw uitgroeien. Andere minder. Sommige kankercellen zijn daardoor kwaadaardiger dan andere.

Plaats van uitzaaiingen

De plaats waar uitgezaaide kankercellen terechtkomen, is niet precies te voorspellen. Wel is bekend naar welke organen of weefsels bepaalde tumoren meestal uitzaaien.

De plaatsen waar bepaalde tumoren meestal naar uitzaaien worden bepaald door:

- De weg die de lymfe of het bloed volgt vanaf de tumor. Zaaït bijvoorbeeld dikkedarmkanker uit, dan is dat meestal naar de lever. Dat komt omdat het bloed vanuit de darmen als 1^e naar de lever gaat.
- Hoe makkelijk kankercellen ergens hechten. In het ene orgaan hechten zij makkelijker aan andere cellen dan in een ander orgaan.

Plaats van uitzaaiingen

Waar kankercellen terechtkomen en uitgroeien tot een uitzaaiing is dus afhankelijk van de plaats van de oorspronkelijke tumor.

Voorbeelden hiervan bij uitzaaiingen via de **lymfe**:

- borstkanker: lymfeklieren in de oksel, achter het borstbeen, achter het sleutelbeen
- dikkedarmkanker: lymfeklieren in de buikholte
- longkanker: lymfeklieren rondom longen, in de borstholte, laag in de hals
- prostaatkanker: lymfeklieren in de buikholte
- melanoom: afhankelijk van de plaats op de huid waar het melanoom zit: lymfeklieren in de oksel, hals, lies

Voorbeelden van uitzaaiingen via het **bloed**:

- borstkanker: botten, lever, longen, huid, hersenen
- dikkedarmkanker: lever, buikvlies, longen
- longkanker: botten, bijnieren, lever, hersenen, longen
- prostaatkanker: botten, longen
- melanoom: longen, lever, huid, hersenen

Regionale uitzaaiingen

Een uitzaaiing in de directe omgeving van de tumor heet een **regionale uitzaaiing**.

Uitzaaiingen in een lichaamsholte (bijvoorbeeld de buikholte) zijn regionale uitzaaiingen. Uitzaaiingen via de lymfe zijn vaak ook regionale uitzaaiingen.

Uitzaaiingen op afstand

Uitzaaiingen via het bloed kunnen op grote afstand van de oorspronkelijke tumor ontstaan.

Een kankercel kan op verschillende manieren in het bloed terecht komen. De tumor kan in een bloedvat groeien en er kunnen dan kankercellen loslaten.

Een losgelaten kankercel kan ook zelf door de wand van een bloedvat het bloed binnendringen.

Via het bloed kunnen kankercellen makkelijk op andere plaatsen in het lichaam komen: **uitzaaiingen op afstand**.

Bij uitzaaiingen op afstand gaat het zelden om 1 uitzaaiing. Ook als de arts met onderzoek maar 1 uitzaaiing vindt. Meestal zijn er meerdere uitzaaiingen in 1 orgaan of weefsel of in verschillende organen en weefsels. Die zijn dan op dat moment nog te klein om met onderzoek te kunnen zien.

Klachten

In het begin geven uitzaaiingen meestal geen of weinig klachten. Groeien de uitzaaiingen, dan drukken zij vaak op het weefsel in de buurt of groeien in die weefsels. Dit kan klachten geven.

Welke klachten u krijgt, hangt af van de plaats van de uitzaaiing(en) en de grootte van de uitzaaiing(en).

Voorbeelden van klachten van uitzaaiingen

- uitzaaiingen in de botten: pijn of botbreuken
- uitgebreide uitzaaiingen in de lever:
 - een groter wordende lever
 - misselijkheid
 - gebrek aan eetlust
 - een gele huid
 - jeuk
- uitzaaiingen in de longen: blokkeren van de luchtwegen, waardoor benauwdheid of een longontsteking kan ontstaan
- uitzaaiingen die vanuit de buikholte in de blaas groeien: bloed in de urine
- uitzaaiingen in de buik: blokkeren van de doorgang van de darmen
- uitgebreide uitgezaaide kanker: vermoeidheid

Het is moeilijk te voorspellen of en wanneer u klachten krijgt.

Diagnose uitzaaiingen

De diagnose uitzaaiingen is vaak (opnieuw) een enorme schok. Veel mensen weten dat juist uitzaaiingen kanker tot een levensbedreigende ziekte maken.

Ook na een succesvolle behandeling kunnen later toch uitzaaiingen gevonden worden. Deze uitzaaiingen hebben er dan al die tijd gezeten, maar waren eerder niet te zien omdat ze nog te klein waren. De naam voor deze uitzaaiingen is **micrometastasen**.

Uitzaaiingen kunnen ontdekt worden:

- Bij vervolgonderzoek na de diagnose kanker: met dit onderzoek bepaalt de arts de uitgebreidheid van de ziekte, dus ook of er uitzaaiingen zijn.
- Door klachten die u heeft: de arts onderzoekt wat uw klachten veroorzaakt.
- Bij controle-onderzoek na de behandeling.

Primaire tumor onbekend

Soms vindt de arts uitzaaiingen, maar is (nog) niet bekend dat u kanker heeft. Soms kan de arts dan geen oorspronkelijke tumor vinden en geeft onderzoek van de uitzaaiing(en) ook geen informatie over de soort kanker. De primaire (1^e) tumor is dan onbekend.

U kunt hierover meer lezen op kanker.nl.

Tweede soort kanker?

Veel mensen die horen dat zij uitzaaiingen hebben, denken dat ze een 2^e soort kanker hebben. Bijvoorbeeld: bij een patiënt met prostaatkanker worden ook kankercellen in de botten gevonden. Die mededeling betekent vrijwel nooit dat hij ook botkanker heeft. Het betekent dat hij uitzaaiingen van prostaatkanker in de botten heeft.

Het verschil tussen botkanker en een uitzaaiing van prostaatkanker in de botten is de soort cellen waaruit de tumor in de botten bestaat. Bij botkanker zijn botcellen ongecontroleerd gaan delen. Een uitzaaiing van prostaatkanker in de botten bestaat uit prostaatkankercellen.

Andere voorbeelden zijn uitzaaiingen van dikkedarmkanker in de lever of uitzaaiingen van borstkanker in de longen.

Bij uitzaaiingen is het dus altijd belangrijk om te weten van welk soort kanker ze afkomstig zijn. De behandeling wordt namelijk afgestemd op die soort kankercellen. Bijvoorbeeld: de soort chemotherapie die iemand met dikkedarmkanker krijgt, kan ook uitzaaiingen van dikkedarmkanker in de lever behandelen.

Behandeling

Of uitzaaiingen behandeld kunnen worden, is afhankelijk van:

- de oorspronkelijke soort kanker
- de uitgebreidheid en de plaats van de uitzaaiingen
- uw conditie

Doel van de behandeling

Uw arts overlegt met u of een behandeling zinvol en gewenst is. Hij bespreekt uw ziektegeschiedenis met een team van gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen. Dit heet een multidisciplinair overleg (MDO). In veel ziekenhuizen in Nederland betrekken de artsen ook specialisten vanuit andere ziekenhuizen bij het multidisciplinaire overleg.

Meestal is de behandeling van uitzaaiingen gericht op het terugdringen van de ziekte en/of het verminderen van klachten. De behandeling is dan niet bedoeld om u te genezen. Dit heet een **palliatieve behandeling**. Deze behandeling is gericht op levensverlenging en/of verbetering van kwaliteit van leven.

Reageert de ziekte niet meer op behandeling? Dan is vooral de behandeling van klachten belangrijk.

Bijvoorbeeld van pijn.

Een behandeling kan de kwaliteit van uw leven ook negatief beïnvloeden. U moet bijvoorbeeld vaak naar het ziekenhuis. Of u krijgt medicijnen waar u zich heel ziek van voelt.

Laat u goed informeren over de voor- en nadelen van een behandeling. U kunt vragen naar:

- het te verwachten resultaat
- de bijwerkingen en gevolgen
- wat er gebeurt als u niets doet
- wat u zelf moet doen voor de behandeling: bijvoorbeeld of u vaak naar het ziekenhuis moet

Daarna kunt u voor uzelf de beste keuze maken. U kunt namelijk ook afzien van een behandeling.

Behandelingen

U kunt 1 of meer van de volgende behandelingen krijgen:

- chemotherapie
- hormonale therapie
- bestraling
- immunotherapie
- doelgerichte therapie
- operatie

Uitzaaiingen zitten vaak op meerdere plaatsen tegelijk. Daarom krijgt u vaak een behandeling met medicijnen. Deze verspreiden zich namelijk door het hele lichaam.

Soms krijgt u juist een plaatselijke behandeling. Bijvoorbeeld bestraling van een uitzaaiing in de botten om pijn te bestrijden

Afhankelijk van de soort tumor zijn ook combinaties van de verschillende behandelingen mogelijk. Bijvoorbeeld chemotherapie en bestralen bij uitzaaiingen in de botten.

Uitstel van behandeling

Mogelijk heeft u op het moment van de diagnose geen of nauwelijks klachten. De arts kan dan voorstellen om niet meteen met een behandeling te starten. Krijgt u na een tijd toch klachten, dan kunt u vaak alsnog met een behandeling beginnen om de klachten te bestrijden.

Afzien van behandeling

De behandeling van kanker kan zwaar zijn. Dat geldt ook voor de gevolgen van de behandeling(en). U kunt het idee hebben dat de behandeling en de gevolgen niet meer opwegen tegen de resultaten die u van de behandeling verwacht.

Twijfelt u aan de zin van (verdere) behandeling? Bespreek dit dan met uw specialist of huisarts. Iedereen heeft recht om af te zien van (verdere) behandeling.

Uw arts blijft u altijd medische zorg en begeleiding geven. Hij zal de vervelende gevolgen van uw ziekte zo veel mogelijk bestrijden.

Meer informatie

Op kanker.nl vindt u meer informatie, onder andere over symptomen en behandelingen van uitzaaiingen in de botten, lever, longen en hersenen.

Overleving en gevolgen

De kans op overleving is afhankelijk van de soort kanker die u heeft en van uw persoonlijke ziekte-geschiedenis.

Patiënten met uitzaaiingen hebben meestal een kortere levensverwachting dan patiënten bij wie (nog) geen uitzaaiingen zijn gevonden. Meestal is bij uitgezaaide kanker genezing niet meer mogelijk.

Maar er zijn uitzonderingen, bijvoorbeeld:

- zaadbalkanker is zelfs met uitzaaiingen vaak goed te behandelen en meestal te genezen
- 1 of enkele uitzaaiingen van darmkanker in lever, long of buikvlies kunnen soms behandeld worden met een kans op genezing
- zitten er alleen uitzaaiingen in de regionale lymfeklieren? Dan is bij de meeste soorten kanker vaak nog genezing mogelijk. De kans daarop is wel kleiner dan wanneer daar geen uitzaaiingen zijn.

Met uw arts kunt u het verwachte verloop van uw ziekte, de mogelijke behandeling(en) en uw vooruitzichten bespreken.

Het is voor uw arts vaak moeilijk om uitspraken te doen over hoe lang u nog zult leven. Dit kan van persoon tot persoon verschillen. U kunt wel vragen of u in weken, maanden of jaren moet denken.

Uw arts stelt uw huisarts op de hoogte. Vragen over de behandeling(en), de begeleiding en de gevolgen van uw ziekte, kunt u daarom ook aan uw huisarts stellen.

Gevolgen

Kanker heeft vaak gevolgen. Soms hebben die met de ziekte te maken. Soms met de behandeling.

Pijn – Uitzaaiingen kunnen pijn veroorzaken. Informatie over de verschillende soorten behandelingen van pijn, wat u zelf kunt doen en misverstanden rondom pijnbestrijding, vindt u op kanker.nl en in onze brochure **Pijn bij kanker**.

Voeding bij kanker – U kunt door kanker en/of uw behandeling problemen krijgen met eten. Informatie vindt u op kanker.nl en in onze brochure **Voeding bij kanker**.

Veranderende seksualiteit – Kanker en de behandeling ervan kunnen leiden tot een andere beleving van seksualiteit. Informatie vindt u op kanker.nl en in onze brochure **Kanker en seksualiteit**.

Vermoeidheid – Kanker of uw behandeling kan zorgen voor erge vermoeidheid. Informatie vindt u op kanker.nl en in onze brochure **Vermoeidheid na kanker**.

Een moeilijke periode

Leven met kanker is niet vanzelfsprekend. Patiënten met uitzaaiingen hebben meestal een kortere levensverwachting dan patiënten bij wie geen uitzaaiingen zijn gevonden. Het kan moeilijk zijn om hiermee te leren omgaan.

Ook uw partner, kinderen, familieleden en vrienden krijgen veel te verwerken. Vaak voelen zij zich machteloos en wanhopig, en zijn bang u te verliezen.

Er bestaat geen pasklaar antwoord op de vraag hoe u het beste met kanker kunt leven. Iedereen is anders en elke situatie is anders. Iedereen verwerkt het hebben van kanker op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Uw stemmingen kunnen heel wisselend zijn. Het ene moment bent u misschien erg verdrietig, het volgende moment vol hoop.

Misschien raakt u door de ziekte en alles wat daarmee samenhangt uit uw evenwicht. U heeft het gevoel dat alles u overkomt en dat u zelf nergens meer invloed op heeft.

De onzekerheden die kanker met zich meebrengt, zijn niet te voorkomen. Er spelen vragen als: slaat een behandeling aan, van welke bijwerkingen zal ik last krijgen en hoe moet het straks verder.

U kunt wel meer grip op uw situatie proberen te krijgen door goede informatie te zoeken, een blog of dagboek bij te houden of er met anderen over te praten. Bijvoorbeeld met mensen uit uw omgeving, uw (huis)arts of (wijk)verpleegkundige.

Er zijn ook mensen die alles liever over zich heen laten komen en hun problemen en gevoelens voor zich houden. Bijvoorbeeld omdat zij een ander er niet mee willen belasten of gewend zijn alles eerst zelf uit te zoeken.

Angst voor de dood

Wanneer iemand hoort dat hij niet zal genezen, is dat vaak een enorme schok. Mensen reageren hier heel verschillend op. De een is erg bang, de ander vooral ontzettend kwaad. Misschien bent u verdoofd door het nieuws, zodat u alleen nog maar in een stoel kunt zitten en voor u uit kunt staren. Alles lijkt in een klap zinloos geworden. Het kan ook zijn dat de boodschap eerst nog niet goed tot u doordringt. Het besef komt dan beetje bij beetje.

Kanker en de angst om dood te gaan, gaan vaak samen. U blijkt kwetsbaar te zijn. Uw toekomst is onzeker geworden. Ook voelt u zich misschien niet meer veilig. Alles wat u lief is, moet u misschien loslaten.

Extra ondersteuning

Sommige mensen zouden graag extra ondersteuning willen hebben van een deskundige om stil te staan bij wat hen allemaal is overkomen.

Zowel in als buiten het ziekenhuis kunnen verschillende zorgverleners u extra begeleiding bieden. Er zijn speciale organisaties voor emotionele ondersteuning. Kijk hiervoor achter in deze brochure bij IPSO en NVPO.

Contact met lotgenoten

Het uitwisselen van ervaringen en het delen van gevoelens met iemand in een vergelijkbare situatie kunnen helpen de moeilijke periode door te komen. Lotgenoten hebben vaak aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Daarnaast kan het krijgen van praktische informatie belangrijke steun geven.

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 Kankerpatiënten-organisaties 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.

Meer informatie

Op kanker.nl en in onze brochures **Verder leven met kanker** en **Kanker... als je weet dat je niet meer beter wordt** kunt u meer lezen over de emotionele en sociale kanten van kanker.

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 Kankerpatiënten-organisaties en Integraal Kankercentrum Nederland. Op kanker.nl kunt u uitgebreide informatie vinden over:

- soorten kanker
- behandelingen van kanker
- leven met kanker

Via kanker.nl/verwijsgids kunt u ondersteunende behandeling en begeleiding bij u in de buurt vinden.

Op 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. 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.

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.

NKF 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.

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.

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.

NVPO

Contactgegevens van gespecialiseerde zorgverleners, zoals maatschappelijk werkenden, psychologen en psychiaters, kunt u vinden op nvpo.nl.

Look Good...Feel Better

Look Good...Feel Better geeft praktische informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker. Voor meer informatie: lookgoodfeelbetter.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.

Patiëntenfederatie Nederland

Patiëntenfederatie Nederland 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. Klik op 'Thema's' en kies voor 'Patiëntenrechten'.

Revalidatie

Tijdens en na de behandeling kunnen kankerpatiënten last krijgen van allerlei klachten. Revalidatie kan helpen klachten te verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren. Informeer bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Voor meer informatie: kanker.nl.

De Lastmeter

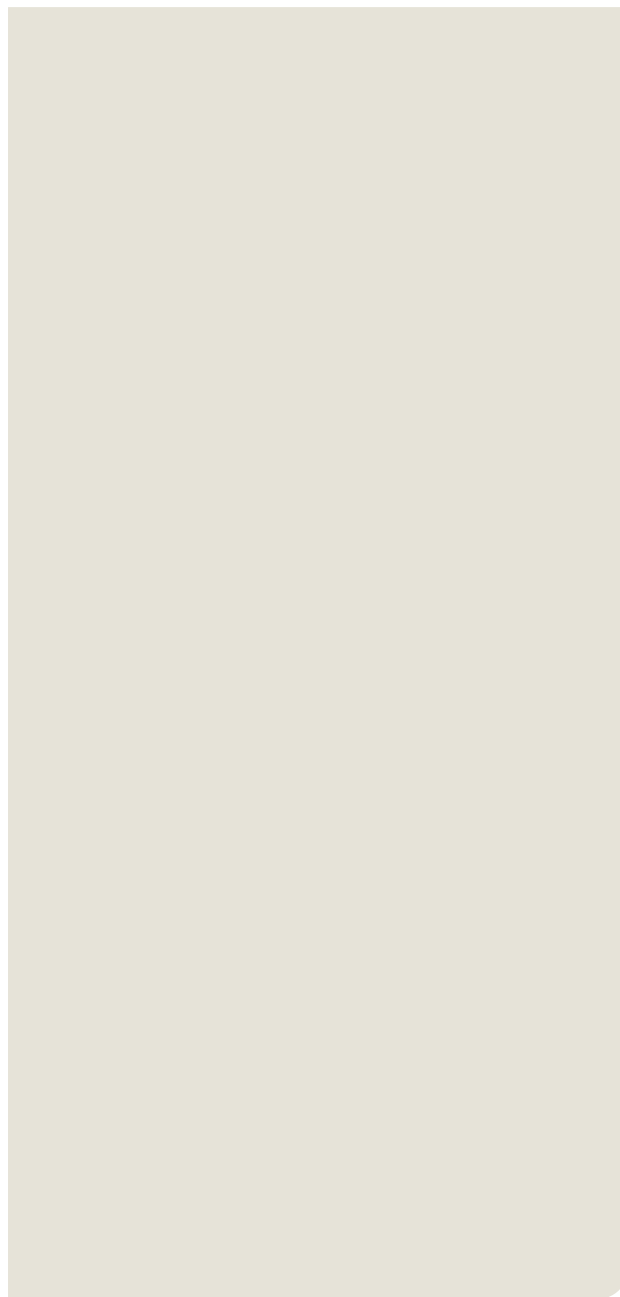
De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u van tijd tot tijd kunt invullen om uzelf en uw arts en verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. Als een soort thermometer geeft de Lastmeter aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning.

Bekijk de Lastmeter op lastmeter.nl.

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, regelhulp.nl, ciz.nl, de websites van uw gemeente en zorgverzekeraar.

Notities



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

Bestelcode G51

KWF Kankerbestrijding

Delflandlaan 17
1062 EA Amsterdam
Postbus 75508
1070 AM Amsterdam



Samen komen we steeds dichterbij

