

Psychosociale problematiek bij oncologie

handreiking

Patiënteninformatie

Hulp bij psychosociale problemen



Als u of uw naaste kanker heeft, kunt u zich verdrietig, angstig of eenzaam voelen. Dit worden ook wel psychosociale problemen genoemd. Deze problemen kunnen invloed hebben op uw leven en hoe u en uw naaste met de ziekte en behandeling omgaan. Uw zorgverlener kan u en uw naaste helpen om beter met deze problemen om te gaan.

Wat zijn psychosociale problemen?

Bij psychosociale problemen heeft u of uw naaste, zoals uw partner of kinderen, last van vervelende gevoelens. Dit kunnen bijvoorbeeld gevoelens van angst, verdriet of eenzaamheid zijn. Psychosociale problemen kunnen ontstaan doordat u of uw naaste kanker heeft. Dit is heel normaal. Maar deze problemen kunnen het ook moeilijker maken om met de ziekte, klachten of behandeling om te gaan.

Hoe kan uw zorgverlener u helpen?

Uw zorgverlener, zoals uw verpleegkundige en/of verzorgende, kan u of uw naaste helpen om met psychosociale problemen om te gaan. Hij of zij vraagt regelmatig hoe het met u en uw naaste gaat. U kunt ook zelf hulp vragen aan uw zorgverlener.

Praten



Bij psychosociale problemen is het belangrijk om erover te praten. Praat met uw zorgverlener niet alleen over uw ziekte en uw lichamelijke klachten, maar ook over uw gevoelens. En over wat voor u belangrijk is. U kunt ook samen met uw naasten praten met uw zorgverlener.

Uw zorgverlener blijft in de gaten houden hoe het met u en uw naasten gaat. Soms gebruikt hij of zij daarvoor een vragenlijst. Zo'n lijst helpt om een goed overzicht te krijgen van uw problemen en welke hulp u daarbij nodig heeft. Natuurlijk kunt u het ook altijd zelf bij uw zorgverlener aangeven als er iets is.

Extra ondersteuning



Soms heeft u meer hulp nodig bij uw psychosociale problemen dan alleen praten met uw zorgverlener. U kunt dan samen met hem of haar bespreken wat het beste bij uw situatie past. Er zijn bijvoorbeeld websites die u kunt gebruiken. Het kan ook zijn dat u liever praat met andere mensen met kanker.

Uw eigen zorgverlener kan u laten doorverwijzen naar een andere zorgverlener. Bijvoorbeeld een psycholoog of maatschappelijk werker. U kunt ook zelf aangeven dat u hulp wilt. Als u dat prettig vindt, kan uw naaste vaak bij deze afspraken aanwezig zijn.

Websites voor hulp bij psychosociale problemen

Hieronder vindt u een lijst met websites die u kunt gebruiken voor informatie, advies en psychosociale zorg. Via sommige websites kunt u in contact komen met andere mensen met kanker. U kunt ook samen met uw zorgverlener kijken welke websites geschikt voor u zijn.

- **Kanker.nl**
Een uitgebreide website met informatie over kanker, ervaringen van anderen en een overzicht van zorg en hulp bij u in de buurt en online. Op kanker.nl wordt ook naar veel nuttige apps en websites verwezen.
- **Mijn Positieve Gezondheid**
Een handige website om te zien hoe het met u gaat en waar u ondersteuning bij kunt gebruiken.
- **Wegwijzer bij kanker**
De Wegwijzer bij kanker geeft u overzicht van verschillende soorten hulp en informatie, zoals praktische ondersteuning en juridische of financiële hulp.
- **Aya Zorgnetwerk**
Het Aya Zorgnetwerk helpt jongvolwassenen die kanker hebben (gehad).
- **Instelling Psychosociale Oncologie (IPSO)**
Een IPSO-centrum kan helpen bij psychosociale problemen. Ook kunt u via IPSO in contact komen met andere mensen die kanker hebben (gehad).



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de zorgverlener van wie u deze informatie heeft gekregen, of ga naar uw huisarts/medisch specialist. Samen kunt u op zoek naar oplossingen.

