



Centra voor
leven met
en na kanker



REGIOGIDS

Overzicht van mogelijkheden, ondersteuning en zelfzorgtips
tijdens en na een behandeling van kanker

Voorwoord

Deze regiogids is bedoeld voor mensen met of na kanker en hun naasten.

We begrijpen dat de diagnose kanker jouw leven – als patiënt of als naaste – helemaal op zijn kop kan zetten. Dat niets meer normaal is. De diagnose kanker roept verschillende emoties en gevoelens op, zoals verdriet, boosheid, angst of paniek. Tegelijkertijd heb je veel vragen over hoe het nu verder moet. Het is vaak lastig om de weg naar de juiste hulp of ondersteuning te vinden.

Ons centrum bied je de gelegenheid om met iemand te praten die met je mee kan denken. Dit kan op elk moment in het ziekteproces, maar ook als dat al enige tijd achter je ligt. We helpen om de niet-medische vragen bij kanker beantwoord te krijgen. Vragen over de gevolgen van de ziekte en de behandeling voor het dagelijks leven. Om je hierbij te helpen biedt deze regiogids je een overzicht van hulp, ondersteuning en mogelijkheden.

Bij vragen over de oncologische behandeling kun je terecht bij je behandelaar in het ziekenhuis, of bij je huisarts.

In deze regiogids vind je toelichting en mogelijkheden die je kunnen ondersteunen bij jouw vragen. De tips en suggesties zijn met zorg samengesteld en worden jaarlijks geüpdatet door IPSO en het centrum voor leven met en na kanker. We hebben niet de intentie gehad volledig te zijn in de suggesties: door het vele aanbod en de snelle ontwikkelingen is dit onmogelijk. Wel hebben we bedoeld een breed overzicht te geven, zodat het aansluit bij diverse behoeftes.

Het idee van deze regiogids is afkomstig van Patio, het centrum voor leven met en na kanker in het Erasmus MC. Daar is eerder een wegwijzer voor patiënten ontwikkeld, die als basis heeft gediend voor deze regiogids. De introductieteksten en een deel van de landelijke bronnen zijn afkomstig uit deze wegwijzer, en aangevuld met informatie van de website *kanker.nl*.

Wij hopen dat deze informatie jou steun biedt en handvatten geeft.

Centrum De Eik

Klein Tongelreplein 8

5613 KK Eindhoven

info@centrum-de-eik.nl

www.centrum-de-eik.nl

(Versie; juli 2026)

Onderwerpen

In deze regiogids vind je ondersteuningsmogelijkheden en informatie rondom (niet-medische) gevolgen van de ziekte en de behandeling voor het dagelijks leven. Deze zijn ingedeeld naar de domeinen van Positieve Gezondheid. De volgende onderwerpen komen in deze regiogids aan bod:

1. Lichaam	5
1.1 Voeding, smaak en spijsvertering.....	5
1.2 Vitaliteit - energie en bewegen	7
1.3 Veranderingen lichaam en uiterlijk.....	9
2. Gevoelens en gedachten.....	11
2.1 Verwerking, verlies, emoties en gedachten	11
2.2 Ontspanning.....	13
2.3 Geheugen en concentratie.....	14
3. Kwaliteit van leven (lekker in je vel zitten)	16
3.1 Gehoord worden en/of ervaringen delen.....	16
3.2 Wensen & vakanties.....	18
4. Meedoen.....	20
4.1 Omgang met je partner	20
4.2 Omgaan met de kinderen	22
4.3 Omgaan met je omgeving	24
4.4 Werk en re-integratie.....	24
4.5 Kinderen met kanker.....	26
4.6 AYA'S.....	27
4.7 Naasten/mantelzorgers	28
5. Zinvol leven en/of een goed afscheid	30
5.1 Zinvol leven.....	30
5.2 Goed afscheid	32
5.3 Thuiszorg en vrijwillige palliatieve zorg.....	34

5.4	Nabestaanden.....	35
6.	Praktische vragen (dagelijks leven)	36
6.1	Praktische vragen.....	36
6.2	Informatie voor anderstaligen	39
6.3	Gesprek met arts/ hulp bij behandelkeuzes.....	41
6.4	Erfelijke kanker in de familie.....	42

1. Lichaam

Kanker en de behandeling daarvan kan een (behoorlijke) impact hebben op je lichaam. Dan kun je vragen hebben rondom bijvoorbeeld eten, vitaliteit en conditie. Hieronder worden onderwerpen die impact op je lichaam hebben besproken, inclusief ondersteuningsmogelijkheden in de regio.



1.1 Voeding, smaak en spijsvertering

De ziekte, maar ook de verschillende behandelingen daarvan kunnen een groot effect hebben op je voeding, smaak en spijsvertering. Eten kan dan een worsteling worden, en het plezier van eten en samen aan tafel verminderen.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Maaltijd- en/of boodschappenservices:

De gastvrouw/gastheer van het centrum kan begeleiden bij het zoeken naar regionale maaltijd- en/of boodschappenservices bij jou in de buurt (supermarkten, bezorgdiensten etc.).

Activiteiten in de regio:

Voor een actueel overzicht van activiteiten en begeleiding op het gebied van voeding bij kanker kun je terecht bij IPSO Centrum, een oncologiediëtist in de regio of de Verwijsgids van Kanker.nl.

Ondersteuning in de regio:

De volgende zorgverleners kunnen ondersteuning bieden bij hulpvragen over voeding en eten:

- (Oncologie)diëtist: voor hulp en advies bij ondervoeding, smaakveranderingen of voeding tijdens de behandeling.
- Ergotherapeut: voor advies bij aanpassing kookspullen, speciaal bestek, of aanpassing in snij- en bereidings-technieken.
- Mondhygiënist: voor tips over mondverzorging en pijn in mond of keel.
- Logopedist: bij problemen op het gebied van slikken, stem, spraak en gehoor.
- Voedings- of wijkverpleegkundige: voor hulp bij eten, sondevoeding, voeding via infuus.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Algemene tips en landelijke informatie:

- Eet kleinere porties: meer maaltijden op een dag zodat je maag niet leegkomt
- Kauw goed om de aanmaak van speeksel te stimuleren
- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag
- Speel met kruiden
- Bouwsteentjes easy-to-eat (te vinden in het diepvriesvak van de supermarkt)
- Meer informatie (tips, vragen, ervaringen, hulp) over voeding en kanker: kanker.nl
- Praktische tips zijn te vinden in de brochures over kanker en voeding van KWF of van het WKOF
- Informatie over oncologiediëtisten en vragen over voeding: oncologiedietisten.nl
- Specifieke voedingstips (bij diarree, verstopping, passage-, slikklachten enzovoort), recepten en antwoorden op vragen over voeding (bijvoorbeeld over supplementen): voedingenkankerinfo.nl
- Recepten en persoonlijk plan: therightmeal.nl/kanker, recepten.tegenkanker.nl

1.2 Vitaliteit - energie en bewegen

De ziekte en de behandelingen kunnen ertoe leiden dat je lichaam in disbalans raakt. Dit proces en de impact hiervan vragen veel energie, en veranderen de verhouding tussen mogelijke belasting en belastbaarheid van je lichaam. Dagelijkse bezigheden kunnen je meer energie kosten. Je zult opnieuw je grenzen moeten leren (her)kennen.

Bij energie en bewegen zijn drie pijlers van belang: voeding (zie kopje voeding), beweging en rust. Door regelmatig bewegen af te wisselen met rustmomenten, en door te zorgen voor goede voeding, houd je je lichaam zo goed mogelijk in conditie, ook tijdens de behandelingen. In de rustmomenten kun je ook kiezen voor ontspanning (zie kopje ontspanning).

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten in de regio:

- Beweegactiviteiten via welzijnsorganisaties in de regio
- Buurtsportcoaches: [Eindhoven Sport](#)
- Wordt er binnen het sociaal domein begeleiding geboden bij leefstijlveranderingen? Bv 'natuur op recept'-groepjes? [natuuroprecept.nl](#)
- Kijk op [kanker.nl/agenda](#) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

Ondersteuning in de regio:

De volgende zorgverleners kunnen ondersteuning bieden bij hulpvragen over bewegen en energie:

- Fysiotherapeut [Fyneon](#) is gespecialiseerd in oncologie: voor begeleide training bij verbeteren vermoeidheid, conditie en spierkracht voor, tijdens en na de behandeling,
- Ergotherapeut: voor het aanbrengen van structuur in activiteiten en balans in draaglast en draagkracht.

Is je vermoeidheid ernstig, of spelen er klachten op meerdere gebieden (voeding, energie en mentaal welbevinden), overleg dan met je behandelaar/huisarts over de mogelijkheid een oncologisch revalidatieprogramma of een gespecialiseerd programma voor vermoeidheid (bijvoorbeeld [nkcv.nl](#)) te volgen.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website [verwijsgidskanker.nl](#) helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Algemene tips en landelijke informatie:

Algemene tips:

- Probeer te blijven bewegen/sporten, eventueel met ondersteuning van een professional.
- Wissel inspanning af met ontspanning (verderop meer informatie over ontspanning)
- Algemene beweegtips: [kanker.nl/algemene-tips-bij-bewegen](#)
- Lees meer op [hdi.nl/fitter-bij-kanker](#)

Landelijke ondersteuningsmogelijkheden:

- Stichting Tegenkracht – sportbegeleiding op maat: [tegenkracht.nl](#)
- RCVRY RUN en/of RCVRY POWER – hardlopen en krachttraining na borstkanker: [rcvryrun.nl](#) – kijk voor locaties op [rcvryrun.nl/rcvry-run-trainingslocaties](#)
- Untire App (Light) biedt ondersteuning bij vermoeidheid: [untire.me](#)
- Minder moe bij kanker – eHealth-interventie bij ernstige vermoeidheid: [hdi.nl/therapie/minder-moe-bij-kanker](#)

1.3 Veranderingen lichaam en uiterlijk

Veel mensen ervaren tijdens en na de behandeling van kanker grote veranderingen aan hun lichaam. Bijvoorbeeld lymfoedeem, neuropathie, bewegingsbeperkingen, stoma, huidveranderingen, littekens, overgangsklachten, veranderingen in seksualiteit. Een aantal veranderingen is tijdelijk van aard, andere zijn blijvend.

De overgang van een gezond lijf naar een lichaam met beperkingen is vaak moeilijk te accepteren en geeft veel onzekerheid. Hoe ga je om met de (blijvende) veranderingen van je lichaam en de impact die dit heeft op je dagelijks leven? Welke mogelijkheden kunnen helpen om het vertrouwen in je lichaam weer te vergroten?

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Mogelijkheden in de regio:

- Lingeriezaken gespecialiseerd in badkleding/lingerie bij protheses
- Haarwerkspecialist bij (het camoufleren van) haarverlies of kaalheid bij kanker met gebruik van pruiken of haarstukken. Eventueel te vinden op verwijsgidskanker.nl,
- Schoonheidsspecialiste: ondersteuning bij veranderingen in je uiterlijk, zoals droge of vette huid, tranende ogen, haaruitval, uitvallende wimpers, broze nagels, een droge mond, een ruikbare adem. Eventueel te vinden op verwijsgidskanker.nl
- Opties voor haarwerken met eigen haar zijn mogelijkheden zijn [Studio Tonny](#) voor.

Ondersteuning in de regio:

Raadpleeg bij meerdere vragen/ervaren problemen je behandelend zorgverlener of huisarts.

- Oedeemfysiotherapeut: behandelt patiënten die last hebben van (lymf)oedeem.
- Huidtherapeut: bij huidproblemen zoals littekens die klachten geven (pijn, bewegingsbeperking), beschadigde huid door bijvoorbeeld radiotherapie en vochtophopingen (oedeem). Ook kan de huidtherapeut medische tatoeages toepassen voor het reconstrueren van de tepel(hof).
- Bekkenfysiotherapeut helpt bij het leren herkennen, trainen en ontspannen van de spieren rondom het bekken (in geval van urineverlies, of problemen rond seksualiteit)
- Seksuoloog bij problemen met seksualiteit (of consulent seksuele gezondheid: algemene ondersteuning)
- Podotherapeut of medisch pedicure: bij voetklachten als neuropathie, nagelproblemen enzovoort)
- Overgangsconsulente: helpt bij overgangsproblemen en kanker.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Kijk voor meer informatie over uiterlijke verzorging na kanker op lookgoodfeelbetter.nl. Voor alternatieve uitwendige protheses zie bijvoorbeeld Stichting BreiBoezem (gebreide borstprotheses: breiboezem.nl)
- Bij pijn na een operatie kunnen *heart pillows* ondersteuning en een prettige druk op de operatiewond geven waardoor zwelling en oedeemvorming wordt tegengegaan: heartpillows.nl
- Er zijn diverse aanbieders voor (alternatieve) hoofdbedekking, zoals: pruijck.nl (pruiken) mooihoofd.nl (chemomutsjes, hoofddoeken, petten), mutssja.nl (mutsjes), toupim.nl (haarband met eigen haar), keppie.nl (slaapmutsen), hair4her.nl (lenen van haarwerken of hoofdbedekkingen), silkysleek.com (hoofddoeken en tulbands).

2. Gevoelens en gedachten

Kanker en de behandeling daarvan kan ook geestelijk invloed hebben. Je ervaart misschien je emoties en gedachten anders dan voorheen, of je krijgt meer moeite met concentreren of je geheugen, of je bent op zoek naar manieren om je (beter) te ontspannen. Hierna volgen tips en mogelijkheden voor diverse onderdelen van je geestelijk welzijn.



2.1 Verwerking, verlies, emoties en gedachten

De diagnose kanker roept verschillende emoties en gevoelens op, zoals verdriet, boosheid, angst, somberheid of spanning. Ook heeft verlies van gezondheid vaak een grote impact op het leven. Iedereen beleeft dat op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Het is belangrijk dat je de ruimte en tijd krijgt én neemt om het verlies op je eigen manier te verwerken. Het kan daarbij prettig zijn om je ervaringen met iemand te delen.

Heb je het gevoel dat je extra psychologische hulp kunt gebruiken? Blijf er niet mee rondlopen. Je huisarts of je behandelend arts kan je verder helpen met informatie en een verwijzing.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Mogelijkheden in de regio:

- Is kunst op recept in jouw regio mogelijk, neem deze dan hierop: kunstoprecept.nl
- Of creatieve verwerkingsmogelijkheden via Kanker in Beeld: kankerinbeeld.nl/verwerking-door-creatieve-expressie/locaties
- Kijk op kanker.nl/agenda voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

Ondersteuning in de regio:

- Ondersteuning thuis door oncologieverpleegkundigen: careforcancer.nl
- Verpleegkundige: biedt een luisterend oor en kan meedenken in begeleidingsmogelijkheden.
- POH-GGZ (via huisarts): kan helpen bij verminderen van psychosociale klachten als somberheid of angst, en (rouw)verwerking
- Psychosociaal therapeut: helpt jou en jouw naasten bij het verwerken van gevoelens die te maken hebben met kanker en de behandeling
- Rouw- en verliesbegeleider: helpt je tijdens het rouwproces of als je met iemand wilt praten over jouw gevoelens en gedachten
- Haptotherapeut: kan helpen om weer in contact te komen met jezelf en om vertrouwd te raken met je lichaam. De haptotherapeut werkt met een combinatie van gesprek, aanraking en ervaringsoefeningen.
- Psychosomatisch fysiotherapeut: heeft aandacht voor zowel de geestelijke als de lichamelijke aspecten die het welzijn van mensen beïnvloeden. De psychosomatisch fysiotherapeut helpt de cliënt om dit evenwicht tussen belasting en belastbaarheid te herstellen, onder andere door middel van oefeningen.
- (Medisch) psycholoog: kan helpen bij psychische problemen die samenhangen met je ziekte, bijvoorbeeld angst. (Je hebt een verwijzing nodig!)
- Medisch maatschappelijk werker: kan jou en je naasten helpen bij het verwerken van je ziekte. Hij of zij biedt ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met emoties.
- Geestelijk verzorger (via het centrum voor levensvragen): helpt bij levensvragen en bij het verhelderen wat voor jou van waarde is.
- Vaktherapeut (bijvoorbeeld muziek, beeldend, dans, spraak): ondersteunt bij emoties en/of verwerking door nadruk te leggen op het doen en minder op het praten. Door de ervaringen die je bij deze werkvormen opdoet, werk je aan bewustwording, en kun je nieuwe inzichten verwerven.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Meld ernstige of langdurige klachten bij je huisarts/behandelend specialist.

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Neem tijd voor de verwerking door bijvoorbeeld het zoeken van steun, een uitlaatklep voor je gevoelens, afleiding, het benutten van krachtbronnen (zoals muziek of de natuur), en om te leren omgaan met de nieuwe situatie.
 - Uitgebreidere informatie is te lezen op kanker.nl (zoek op: omgaan met kanker)
 - ‘Geraakt door kanker’-lijn voor emotionele steun (geraaktdoorkanker.nl) en/of de [infolijn](http://infolijn.kanker.nl) van kanker.nl
 - Online lotgenotencontact via kanker.nl of via een patiëntenorganisatie (nfk.nl). Zie hiervoor ook hoofdstuk 4 (Meedoen).
-

2.2 Ontspanning

Spanningen en onzekerheid rondom je ziekte en/of behandeling kunnen van invloed zijn op hoe je je voelt. Je kunt prikkelbaar en somber zijn, of emotioneel en labiel. En dat kan weer invloed hebben op je lichaam of je gedachten. Het is daarom belangrijk om op tijd te ontspannen en afleiding te zoeken. Er zijn verschillende manieren om te ontspannen zoals yoga, mindfulness, meditatie, of creatieve ontspanning door bijvoorbeeld schilderen, beeldhouwen, schrijven. Ook bewegen (in de natuur) kan ontspanning geven, of expressieve ontspanning door zingen, dansen.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [**agenda & aanmelden activiteiten**](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Mogelijkheden in de regio:

Op dit vlak zijn in de regio waarschijnlijk genoeg organisaties/programma's te vinden (yoga, meditatie etc).

Ondersteuning in de regio:

- POH-GGZ (via huisarts): helpt mensen met psychosociale klachten zoals bij stress en spanningsklachten.
- Massage bij kanker: gericht op ontspanning van spieren, het verminderen van pijnklachten en/of het losmaken van bindweefsel. Dit kan onder meer de afgifte van hormonen en stoffen die betrokken zijn bij stress en paniek verminderen: massagebijkanker.nl
- Yoga bij kanker (H-yoga/Herstel-yoga); door yoga krijgt je lichaam de kans om te ontspannen, te herstellen en op te laden. Hierdoor kan je immuunsysteem beter gaan werken. Ook maakt yoga de geest rustiger.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Informatie over wat je zelf kunt doen ter ontspanning, inclusief ontspanningsoefeningen: kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/extra-zorg-voor-je-lichaam-en-geest-bij-kanker
- Met behulp van apps kun je jezelf laten begeleiden bij ontspanningsmomenten. Er zijn vele apps te vinden met instructies voor bijvoorbeeld meditatie, mindfulness en yoga.

2.3 Geheugen en concentratie

Door kanker of de behandeling ervan kun je last krijgen van cognitieve problemen. Dit zijn problemen die te maken hebben met het denken, zoals onthouden of je aandacht bij iets houden.

Cognitieve problemen kunnen aan het begin van de ziekte ontstaan, tijdens of direct na de behandeling, maar ook na langere tijd. Vaak worden de klachten na een tijdje minder of verdwijnen ze helemaal. Sommige mensen blijven langer last houden.

Er bestaan nog geen medicijnen tegen cognitieve problemen. Wel kun je beter leren omgaan met problemen met denken, onthouden of concentreren.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning.

Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Ondersteuning in de regio:

- Als je in het dagelijks leven veel last blijft houden, is revalidatie mogelijk (op verwijzing van je huisarts of arts uit het ziekenhuis).
- Voor cognitieve revalidatie bij geheugen-, aandachts- of concentratieproblemen kunnen patiënten in de regio Eindhoven onder andere terecht bij Libra Revalidatie & Audiologie of een passende aanbieder via de Verwijsgids van Kanker.nl. De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.
- Ergotherapeut: voor het aanbrengen van structuur in activiteiten en balans in draaglast en draagkracht.

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Bekijk [deze video](#) met uitleg over cognitieve problemen.
- Houd er rekening mee dat het tijd, energie en aandacht vraagt om vooruitgang te boeken. Het gaat meestal in kleine stapjes. Een paar praktische tips:
- Neem regelmatig en voldoende rust in een prikkelarme omgeving.
- Ga zo ontspannen mogelijk aan de slag met je activiteit.
- Probeer de omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken. Denk daarbij aan een goede voorbereiding, een goede organisatie, orde (spullen op een vaste plaats), regelmaat, zo min mogelijk afleiding (geen televisie of muziek op de achtergrond), ruim voldoende tijd in.
- Bouw in het begin op door makkelijke dingen te doen. Doe deze een korte tijd. Voer stap voor stap de moeilijkheidsgraad op en verleng de tijd dat je bezig bent.
- Vertel mensen in je omgeving over je moeilijkheden, zodat ze niet te hoge eisen aan je stellen.
- Als je er in het dagelijks leven veel last van blijft houden, kun je professionele hulp (cognitieve revalidatie) vragen via je huisarts of arts in het ziekenhuis. Informatie en therapeuten die cognitieve revalidatie geven, zijn op te zoeken via cognitieverevalidatie.nl/cognitieve-revalidatie-therapie/#buurt

3. Kwaliteit van leven (lekker in je vel zitten)

Kanker en de behandeling ervan kunnen invloed hebben op hoe tevreden je met je leven bent. Je ervaart je leven misschien anders dan vóór de kanker. Veel mensen vinden het prettig om hun ervaringen en verhalen met anderen te delen. In dit hoofdstuk vind je hiervoor diverse mogelijkheden.

Om lekkerder in je vel te zitten, kun je ook kiezen voor bijvoorbeeld activiteiten met anderen of een vakantie of dagje uit. Heb je hierbij specifieke behoeften, zoals samen zijn met lotgenoten, of zijn er aanpassingen nodig? Ook hierover vind je in dit hoofdstuk meer informatie.



3.1 Gehoord worden en/of ervaringen delen

Het is soms fijn om je verhaal kwijt te kunnen. Wil je graag je verhaal delen en zoek je uitwisseling (met lotgenoten)? Dan zijn er zowel live als online mogelijkheden in je regio.

Zoek je alleen een luisterend oor, dan kun je gebruik maken van luisterlijnen (zie landelijke mogelijkheden).

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Mogelijkheden in de regio:

Kijk op kanker.nl/agenda voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

Neem hier maatjes- en/of buddy-mogelijkheden op, bijvoorbeeld via de welzijnsorganisatie in jouw regio. (voorbeelden van initiatieven (waarbij je op regio kunt zoeken)

- [WIjeindhoven](#)
- maatjesgezocht.nl
- humanitas.nl/programmas/maatjes

Ondersteuning in de regio:

- Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.
- Kijk of er welzijnscoaches beschikbaar zijn in jullie regio en neem daar informatie over op welzijnoprecept.nl/status-in-nederland
- Een (gespecialiseerd) thuiszorgverpleegkundige of verpleegkundige via Care for Cancer: allerzorg.nl/specialismen/care-for-cancer
- Coaches gespecialiseerd in begeleiding bij kanker: coachconnectbijkanker.nl

Landelijke mogelijkheden:

- De geraakt-door-kankerlijn is er voor iedereen die wel wat emotionele steun kan gebruiken, zowel kinderen als volwassenen. Dagelijks bereikbaar tussen 16.00 en 22.00 uur. geraaktdoorkanker.nl
- Diverse patiëntenverenigingen bieden de mogelijkheid om je verhaal te vertellen of een buddy te vinden, kijk voor alle patiëntenverenigingen: nfk.nl/aangesloten-organisaties
- De infolijn van kanker.nl is via telefoon, chat of mail 5 dagen per week bereikbaar: kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/de-kankernl-infolijn
- De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen van alle leeftijden die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon: de-luisterlijn.nl
- Luisterlijnen voor jongeren tot 30 jaar (op verschillende thema's): jongerenhulponline.nl/themas
- Op kanker.nl kun je online in contact komen met anderen. Je maakt hiervoor een (gratis) account aan. Zodra je bent ingelogd kun je alle blogs en gesprekken lezen, zelf een blog starten, reageren op gesprekken en in contact komen met lotgenoten: kanker.nl
- Het buddyhuis brengt (ex-)kankerpatiënten en hun naasten samen om ervaringen te delen, als vraagbaak te fungeren, activiteiten te ontplooiën en adviezen te geven om de levenskwaliteit van deze mensen te verbeteren, zowel voor, tijdens als na de ziekte. Dit alles onder de paraplu van het ziekenhuis (enkele locaties, en in ontwikkeling online): buddyhuis.nl
- In het hele land zijn maatjes- of buddyprojecten (niet kankerspecifiek). Kijk hiervoor eens bij de welzijnsorganisatie in jouw regio. Of zoek op jouw regio op bijvoorbeeld humanitas.nl/programmas/maatjes en maatjesgezocht.nl

3.2 Wensen & vakanties

Er bestaan diverse organisaties waarbij je terecht kunt met wensen, vragen of verlangens om iets te ondernemen. Bijvoorbeeld een dagje weg met het gezin, of een week waarin je contact hebt met lotgenoten onder begeleiding van professionals. Waar kun je terecht met je wens?

Mogelijkheden in de regio:

- Stichting WensAmbulance Brabant: vervult laatste wensen van ernstig zieke mensen, zoals een bezoek aan een bijzondere plek of gebeurtenis.
- Roparun Vakanties: organiseert volledig verzorgde vakantieweken voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. Vraag bij de coördinator interne zaken De Eik om een verwijzing.
- Center Parcs / Stichting Vakantiebank / diverse vakantie-initiatieven: bieden soms aangepaste vakanties of mogelijkheden voor mensen die door ziekte in een kwetsbare situatie verkeren.
- Care for Cancer: kan meedenken over wensen en ondersteunen bij het vinden van passende activiteiten, ondersteuning of mogelijkheden voor een uitstapje of vakantie.

- IPSO Centrum: biedt ondersteuning, informatie en ontmoetingsactiviteiten en kan helpen bij het vinden van passende initiatieven voor ontspanning, lotgenotencontact of een bijzondere wens.

Landelijke suggesties:

Wensen:

- wensambulance.nl, ambulancewens.nl
- dreams4you.nl
- blisstoshine.nl (voor thuiswonende kinderen met een familielid met kanker)
- vaarkracht.nl of stichtingvaarwens.nl
- kunstwens.nl
- Op kanker.nl vind je een actueel overzicht van wensorganisaties.
- [Stichting No Guts no Glory](http://StichtingNoGutsnoGlory.nl), voor een muzikale wens beleving.

Vakanties/retraites:

- lesvaux.nl
- kairosbijkanker.nl
- roparun.nl/nl/doelen/vakantiebungalows

4. Meedoen

Kanker en de behandeling kan invloed hebben je sociale welbevinden en het meedoen in de maatschappij. Als patiënt verandert je rol (tijdelijk) in je sociale omgeving. Je kunt vragen hebben over veranderingen in die relaties; de relatie met je partner, je omgang met de kinderen of met andere mensen uit je omgeving, en ook het weer opbouwen van je werk. In dit hoofdstuk vind je hierover informatie en tips. Het hoofdstuk eindigt met specifieke informatie voor kinderen met kanker, jongvolwassenen met kanker en naasten/mantelzorgers.



4.1 Omgang met je partner

Kanker heb je niet alleen, wordt vaak gezegd. Voor je partner verandert er vaak ook erg veel. Naast allerlei praktische zaken die er spelen, is er natuurlijk het emotionele proces.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Ondersteuning in de regio:

- Als praten met je partner lastig is, kun je met de huisarts bespreken of en welke professionele ondersteuning passend is.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Onderstaande hulpverleners kunnen bijvoorbeeld een rol spelen:

- Praktijkondersteuner-GGZ (via je huisarts) kan helpen bij het verhelderen van relatieproblemen en (praktische) steun bieden.
- (Medisch) psycholoog: kan helpen bij psychische problemen die samenhangen met je ziekte, bijvoorbeeld angst. (Je hebt een verwijzing nodig!)
- Medisch maatschappelijk werker: kan jou en je naasten helpen bij het verwerken van je ziekte. Hij of zij biedt ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met emoties.
- Geestelijk verzorger (via het centrum voor levensvragen): helpt bij levensvragen en bij het verhelderen wat voor jou van waarde is.
- Relatietherapeut: helpt bij problemen in de relatie.
- Seksuoloog: helpt bij (ernstige) verstoringen in de seksuele relatie. (Je hebt een verwijzing nodig!)

Landelijke informatie:

- Informatie, tips en ervaringsfilmpjes over kanker en je relatie: kwf.nl/kanker/gevolgen-van-kanker/kanker-en-je-relatie
- Praatpakket voor partners (samenleven met ziekte): harteraad.nl/leven-met/artikelen/praatpakket-ouders-en-kinderen
- Tips om met je partner te praten over de laatste levensfase: ikwilmetjepraten.nu

Seksualiteit en intimiteit:

- Informatie en tips: nfk.nl/themas/kanker-en-seksualiteit
- Informatie en tips: kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit-bij-kanker/algemeen/seksualiteit-en-kanker
- Seksualiteit, intimiteit en relaties in tijden van ziekte: sickandsex.nl
- Informatievideo's over seksualiteit voor vrouwen met kanker (in het Engels): Seksplanations
- Podcasts over relaties en seksualiteit: kanker.nl/podcasts

4.2 Omgaan met de kinderen

Wanneer vertel je de kinderen dat je kanker hebt? Hoe begeleid je de kinderen het beste tijdens het ziekteproces? Wat vertel je wel en wat niet?

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten in de regio:

- Het gemeenteloket kun je benaderen voor vragen over wonen, geld, werk, gezin, jeugd, relaties, zorg, eenzaamheid, psychische problemen, vrijwilligerswerk, meer sociale contacten, Wmo, huishoudelijke hulp.
- Humanitas/welzijnsorganisatie/regionale GGZ (steun aan tieners/jonge mantelzorgers). Zoek naar een afdeling in jouw regio en kijk of er Jongerenmaatjes, Jeugdsupport, rouwgroepen voor jongeren zijn, bijvoorbeeld via humanitas.nl/themas/opgroeien
- Kijk op kanker.nl/agenda voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

Ondersteuning in de regio:

- Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.
- Overleg eventueel met de huisarts.
- Psycholoog (bij vragen over gedrag, stemmingen)
- Maatschappelijk werk (bij vragen over gezinsdynamiek of systeemvragen)
- Pedagoog (bij opvoedvragen)
- Gezins- of systeemtherapeut (bij behoefte aan gezinsbegeleiding)
- Rouwtherapeut (bij omgaan met rouw na overlijden ouder)

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Algemene informatie: kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-en-je-gezin
- Telefonische informatie- en advieslijn voor ouders en professionals van het Ingeborg Douwes Centrum, bij vragen over kanker in het gezin: (telefoonnummer: 020-4807580)
- Stichting Kankerspoken - voor hulp aan kinderen met een ouder met kanker: kankerspoken.nl
- Stichting De Regenboogboom – voor kinderen die met plotseling verlies te maken hebben: regenboogboom.nl
- Stichting Achter de Regenboog – voor kinderen van wie een ouder is overleden: achterderegenboog.nl
- Bij Knuffelmakers worden herinneringen tastbaar gemaakt door het ‘verknuffelen’ van portretfoto’s van mensen en dieren: knuffelmakers.nl
- Stichting Komma – helpt ongeneeslijk zieke ouders hun levensverhalen vast te leggen in een interview op beeld. Als blijvende herinnering voor hun kinderen en naasten: stichtingkomma.nl
- Stichting TuTu – helpt ongeneeslijk zieke ouders bij het maken van tastbare en blijvende herinneringen met en voor hun kinderen: stichtingtutu.nl
- Stichting Langs de Zijlijn – organiseert een landelijke contactdag voor gezinnen die met kanker geconfronteerd zijn (geweest): langsdezijlijn.com
- Kasam – biedt een lotgenotenprogramma voor kinderen en ouders: www.kasam.eu
- Stichting de Kinderen – brengt kinderen die een zieke ouder hebben of een ouder hebben die overleden is, in contact met elkaar voor troost, delen en ontspanning: stichtingdekinderen.nl
- Buddy’s en maatjes voor kinderen (verschillende thema’s): humanitas.nl/themas/opgroeien en maatjesgezocht.nl
- Een overzicht van websites en boeken voor gezinnen is in te zien via: ingeborgdouwescentrum.nl/kanker-in-het-gezin/hulpbronnen-websites-boeken-en-spelvormen

4.3 Omgaan met je omgeving

Contact onderhouden met je omgeving is soms lastig. Misschien ben je zelf nog druk met de behandeling of met je herstel en heb je niet veel ruimte voor sociaal contact. Het kan handig zijn om je omgeving op de hoogte te houden via een blog of een e-mail die je aan meerdere contacten rondstuurt. Of door in je direct omgeving een contactpersoon aan te stellen.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Je kunt voor het onderhouden van contacten gebruik maken van verschillende apps.

- Stamps – een app waarin je deelt hoe het met je gaat: stamps-app.com

4.4 Werk en re-integratie

Na de diagnose kanker word je geconfronteerd met veel zaken. Werk is daar één van. Wat zijn de gevolgen van kanker op jouw werk? Wat zijn jouw rechten en plichten als je ziek bent, wat zijn rechten en plichten van je werkgever en wat is de rol van het UWV bij kanker?

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Ondersteuning in de regio:

Mensen die door kanker tijdelijk of langdurig beperkingen ervaren in hun werk, kunnen ondersteuning krijgen bij het vinden van passend werk, re-integratie, scholing of loopbaanontwikkeling.

- Werkcentrum Zuidoost-Brabant: een laagdrempelig aanspreekpunt voor iedereen met vragen over werk, scholing, ontwikkeling en re-integratie. Het Werkcentrum biedt onafhankelijk advies, denkt mee over mogelijkheden en brengt mensen in contact met passende ondersteuning in de regio. [[werkcentru...brabant.nl](#)], [[wijzer-oirschot.nl](#)]
- Gemeentelijke ondersteuning via het sociaal domein: gemeenten kunnen inwoners met een uitkering, zonder werk of met een arbeidsbeperking ondersteunen bij participatie en re-integratie. Denk aan jobcoaching, begeleiding naar werk, werkervaringsplaatsen, scholing en participatievoorzieningen. [[eindhoven.nl](#)]
- WIJ Eindhoven, Ergon en het Werkgelegenheidsteam Eindhoven: bieden ondersteuning bij het vinden van passend werk, re-integratie en arbeidsmarktorientatie voor inwoners die daarbij extra hulp kunnen gebruiken. [[eindhoven.nl](#)]
- UWV Werkbedrijf: voor advies over werk, arbeidsongeschiktheid, re-integratie, voorzieningen en uitkeringen. Vaak werken UWV en gemeenten hierin samen. [[werkcentrum.nl](#)], [[werkcentru...brabant.nl](#)]

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Kenniscentrum Werk en Kanker – informatie over werk en re-integratie na kanker, een overzichtskaart met stappen en veel voorkomende vragen, en een gesprekshulp: kenniscentrumwerkenkanker.nl
 - Boek: *Werken na kanker* (Maria Hendriks, ISBN 9789072219534)
 - Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties – informatiepagina over kanker en werk: nfk.nl/themas/kanker-en-werk
 - Het UWV biedt veel informatie via de website, waar je ook voorzieningen (bijvoorbeeld vervoer, jobcoach) kunt aanvragen: UWV.nl
 - Algemene informatie over hulp bij je re-integratie (als je een uitkering hebt): rijksoverheid.nl/onderwerpen/wia/vraag-en-antwoord/hulp-bij-re-integratie of fnv.nl/werk-inkomen/ziekte-re-integratie/re-integratie
 - Return en Stap Nu zijn landelijk werkende re-integratiebureaus die zijn gespecialiseerd in hulp op maat voor mensen met kanker: return.nl en stap.nu
 - Bedrijfsartsconsulenten Oncologie (BACO) – bieden ondersteuning in de vorm van collegiaal advies aan bedrijfsartsen: nvka.nl/BACO
-

4.5 Kinderen met kanker

Als je kind kanker heeft, zul je specifieke hulpvragen en behoeften hebben. Hieronder zijn enkele suggesties opgenomen.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [***agenda & aanmelden activiteiten***](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten en ondersteuning in de regio:

Kijk op kanker.nl/agenda voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio. Bespreek met de behandelend casemanager of de huisarts welke ondersteuning het best zou kunnen passen bij jullie behoefte. Denk bijvoorbeeld aan een (kinder)psycholoog, maatschappelijk werk (voor gezinsdynamiek/systeemvragen), pedagoog (voor opvoedvragen), gezinstherapeut, rouwtherapeut (bij omgaan met rouw na het overlijden van een kind).

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Kankerspoken – steun en informatie voor kinderen en ouders: kankerspoken.nl
- Vereniging Kinderkanker Nederland – informatie en hulp (bijvoorbeeld maatjesproject): kinderkankernederland.nl
- Telefonische contactlijn van Kinderkanker Nederland: 030 - 242 29 44
- Kanjerketting (elke kraal vertelt een verhaal) – als steun tijdens de behandelingen: kanjerketting.nl
- Boekjes om de behandeling voor kanker uit te leggen: *Chemokasper*, *Radio Robbie* of *Immuno Lisa* (te bestellen via de webshop van Vereniging Kinderkanker Nederland: kinderkankernederland.nl/webshop).
- KiKa – informatie over kinderkanker: kika.nl
- Koesterkind (ons kind wordt niet meer beter) – informatie en steun voor ouders van een kind met kanker: koesterkind.nl

4.6 AYA'S

Als je de diagnose kanker tussen 18 en 39 jaar hebt gekregen, word je een AYA genoemd. AYA staat voor Adolescents & Young Adults.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten in de regio:

Kijk op kanker.nl/agenda voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- AYA Zorgnetwerk – levert integrale zorg aan jongvolwassenen met kanker. Neem laagdrempelig contact op met een Aya-team in de regio: ayazorgnetwerk.nl
- Stichting Jongeren en Kanker – organiseert (online) events en biedt informatie over omgaan met kanker: jongerenenkanker.nl

4.7 Naasten/mantelzorgers

Kanker heb je niet alleen, wordt vaak gezegd. Ook naasten kunnen te maken krijgen met gevoelens als onzekerheid, machteloosheid, boosheid, verdriet en angst. En met vragen, zoals: wat kan ik doen om te helpen? Red ik het wel alleen als mijn naaste overlijdt?

Het ziek zijn en overlijden van je geliefde raakt je in het bijzonder. Veel naasten zijn bang voor algehele achteruitgang en zijn bang dat hun dierbare pijn lijdt. Daarnaast kunnen er veranderingen in intimiteit of genegenheid optreden als je partner ziek is.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Mogelijkheden (mantelzorg)ondersteuning en -informatie in de regio:

- Mantelzorgondersteuning via de gemeente
- Mantelzorghulp, -gespreksgroepen, -ondersteuning en respijtzorg via welzijnsorganisaties, of lokale buurt-initiatieven.
- Vrijwilligers die ondersteuning bieden (een luisterend oor, hulp bij verwerken van verlies, geldzorgen); zoek op regio naar vrijwilligers (of een regionale website waar je vrijwilligers kunt vinden) [*mantelzorg.nl/organisatie-in-de-buurt*](#), [*humanitas.nl/zoek-hulp*](#) of [*humanitas.nl/programmas/ondersteuning-mantelzorgers*](#)
- Vrijwillige mantelzorgondersteuning via stichting MEE: [*mee.nl/mee-locator*](#)
- Regionale mantelzorgmakelaar (ondersteuning bij regeltaken van mantelzorgers, zoals bij aanvraag PGB, regelgeving Wmo, zorg inschakelen enzovoort): [*bmzm.nl/zoek-mantelzorgmakelaar*](#)
- Kijk op [*kanker.nl/agenda*](#) voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website [*verwijsgidskanker.nl*](#) helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Bij fysieke klachten kunnen paramedici, zoals fysiotherapeut, ergotherapeut of haptotherapeut hulp bieden. Bij psychosociale klachten kunnen volgende zorgverleners ondersteuning bieden:

- POH-GGZ (via huisarts) – helpt bij verminderen van psychosociale klachten
- Psychosociaal therapeut – helpt bij het verwerken van gevoelens die te maken hebben met kanker en de behandeling
- Psycholoog – helpt bij psychische problemen die samenhangen met je ziekte, bijvoorbeeld angst. (Je hebt een verwijzing nodig!)
- Medisch maatschappelijk werker – biedt jou (en je zieke partner/naaste) ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met emoties.

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Informatie en praktische zaken bij het zorgen voor iemand met kanker: kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorgen-voor-iemand-met-kanker/zorgen-voor-een-dierbare/zorgen-voor-iemand-met-kanker
- Regelhulp (Ministerie van VWS – informatie over het regelen van langdurige hulp: regelhulp.nl)
- MantelzorgNL – informatie over mantelzorg en praktische regelzaken mantelzorg.nl

5. Zinvol leven en/of een goed afscheid

Als je ernstig ziek bent (geweest), kunnen vragen over (de zin van) het leven (levensvragen) je bezighouden. Als je niet meer beter wordt, kunnen vragen over een zinvol afsluiten van het leven of acceptatie van de dood je bezighouden. Deze vragen kunnen te maken hebben met de behoefte om het leven te herinrichten, of goed af te ronden. Ze grijpen terug naar eigen levens- en inspiratiebronnen, je geloof of levensbeschouwing.



5.1 Zinvol leven

Als je ernstig ziek bent (geweest), kunnen vragen over (de zin van) het leven (levensvragen) je bezighouden.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [**agenda & aanmelden activiteiten**](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief

- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten in de regio:

- Café Doodgewoon is een ontmoetingsplek waar thema's over (terminale) palliatieve zorg worden besproken (in vele regio's georganiseerd): palliaweb.nl/netwerk-nhn-zw/patienten-en-naasten/cafe-doodgewoon
- Het Platform Regionale Initiatieven Levensvragen (PRIL) organiseert activiteiten voor ouderen in verschillende regio's: zorgvoorbeter.nl/thema-s/welbevinden-en-levensvragen/regionale-initiatieven-rond-levensvragen-en-zingeving-pril
- Kijk op kanker.nl/agenda voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.
- Humanitas biedt ook een programma rond zingeving: humanitas.nl/programmas/zingeving

Ondersteuning in de regio:

- Op zoek naar de gegevens van het centrum voor levensvragen, indien in de regio aanwezig. Zoeken kan via geestelijkeverzorging.nl
- Voor meer info over het regionale palliatieve team, zie palliaweb.nl/zorgpraktijk/netwerken-palliatieve-zorg
- POH-GGZ (via huisarts): kan helpen bij verminderen van psychosociale klachten als somberheid of angst, en (rouw)verwerking
- Rouw- en verliesbegeleider: helpt je tijdens het rouwproces of als je met iemand wilt praten over jouw gevoelens en gedachten
- Medisch maatschappelijk werker: kan jou en je naasten helpen bij het verwerken van je ziekte. Hij of zij biedt ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met emoties.
- Geestelijk verzorger (via het centrum voor levensvragen): helpt bij levensvragen en bij het verhelderen wat voor jou van waarde is.

Op zoek naar passende ondersteuning in de regio? De website verwijsgidskanker.nl helpt bij het vinden van gespecialiseerde zorgverleners en ondersteunende zorg in de buurt.

Algemene tips rondom zingeving:

- Informatie over geestelijke verzorging en levensvragen: geestelijkeverzorging.nl/voor-jou
- Informatie over spiritualiteit en zingeving: kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/zingeving-en-spiritualiteit/spiritualiteit-zingeving
- Boeken van Manu Keirse, een autoriteit op het gebied van verdriet, verlies en de laatste levensfase.

5.2 Goed afscheid

Zorg in de laatste levensfase noemen we ook wel ‘palliatieve zorg’. Deze fase van de ziekte kan kort of lang duren: van dagen tot enkele maanden of jaren. Palliatieve zorg gaat over in terminale zorg als de levensverwachting medisch gezien maximaal drie maanden is.

Alle organisaties en/of hulpverleners die palliatieve en terminale zorg geven, werken samen in een regionaal Netwerk Palliatieve Zorg.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten in de regio:

- Informatie van het netwerk palliatieve zorg (zie overzicht van netwerken Palliatieve zorg op netwerkpalliatievezorg.nl)
- Café Doodgewoon is een ontmoetingsplek waar thema's over (terminale) palliatieve zorg worden besproken (in vele regio's georganiseerd): palliaweb.nl/netwerk-nhn-zw/patienten-en-naasten/cafe-doodgewoon
- Kijk op kanker.nl/agenda voor activiteiten georganiseerd door een patiëntenvereniging, ziekenhuis of andere zorgverleners in de regio.

Ondersteuning in de regio:

- Op zoek naar gegevens van het centrum voor levensvragen (indien in de regio aanwezig, zoeken kan via: geestelijkeverzorging.nl)
- Op zoek naar het regionale palliatieve team (opzoeken kan via palliaweb.nl/zorgpraktijk/netwerken-palliatieve-zorg)
- Bij ondersteuning van een goed afscheid is de inzet van vrijwilligers palliatief terminale zorg mogelijk: vptz.nl (neem regionale link/info op)
- Neem informatie op over het hospice (indien in je regio aanwezig)
- POH-GGZ (via huisarts): kan helpen bij verminderen van psychosociale klachten als somberheid of angst, en (rouw)verwerking.
- Rouw- en verliesbegeleider: helpt je tijdens het rouwproces of als je met iemand wilt praten over jouw gevoelens en gedachten.
- Kijk voor een overzicht van landelijk en regionaal zorg- en hulpaanbod (hospicevoorzieningen, thuiszorgorganisaties, consultatieteams, wensstichtingen, inloophuizen, rouw en verliesbegeleiders en geestelijk verzorgers) in de palliatieve fase in de Palliatieve Zorgzoeker palliaweb.nl/palliatievezorgzoeker (Voor veel regio's is ook de actuele beschikbaarheid van vrije bedden in hospices en palliatieve units opgenomen)

Algemene tips rondom een goed afscheid en landelijke mogelijkheden:

- Lees tips om het gesprek aan te gaan over wat belangrijk is in de laatste levensfase: ikwilmetjepraten.nu/laatste-levensfase/levensvragen
- Bekijk de gesprekshulp voor praten over de laatste levensfase: nfk.nl/themas/laatste-levensfase/praten-over-de-laatste-levensfase
- Denk na over het opstellen van een (levens)testament
- Maak een herinneringskistje met brieven en spullen voor later
- Ontwerp je eigen rouwkaart met hulp van een (beeldend) vaktherapeut
- Maak een schilderij met een betekenis (zie bijvoorbeeld marloesvanzoelen.nl)
- Het landelijk platform Pal voor u, biedt betrouwbare informatie en inspiratie over palliatieve zorg: pal-voor.u.nl
- Kijk voor mogelijkheden rondom laatste wensen eens bij de organisaties:
 - Stichting Wens Ambulance: wensambulance.nl
 - Stichting Ambulance Wens: ambulancewens.nl
 - Stichting Kunstwens: kunstwens.nl
- Regelhulp (Ministerie van VWS – informatie over het regelen van langdurige hulp en mogelijkheden bij zorg(inkoop): regelhulp.nl

Informatieve websites rondom het levenseinde:

- Informatie via KWF: kwf.nl/kanker/niet-meer-beter-worden
 - Kanker.nl – (praktische) informatie over de laatste fase: kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/de-laatste-fase/de-laatste-fase
 - Informatie over wilsverklaringen: kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/wat-kun-je-regelen/wensen-voor-het-levenseinde-vastleggen?
 - Rijksoverheid - informatie over levenseinde en euthanasie (o.a. wetgeving): rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie
 - Expertisecentrum Euthanasie: expertisecentrumeeuthanasie.nl
 - De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE) – helpt bij vragen, twijfels en angsten rondom het levenseinde: nvve.nl
 - Schakel een notaris in voor financiële of juridische regelzaken en/of een testament notaris.nl/page/zoek-een-notaris
-

5.3 Thuiszorg en vrijwillige palliatieve zorg

Veel mensen willen tijdens hun ziekte of behandeling graag thuis blijven en door naasten worden verzorgd (mantelzorg). Wordt de zorg intensiever of is er weinig mantelzorg beschikbaar, dan kun je gebruik maken van thuiszorg. Vormen van thuiszorg zijn: (wijk)verpleging, persoonlijke verzorging en huishoudelijke zorg.

Meer informatie is te vinden op regelhulp.nl/onderwerpen/verzorging-verpleging-behandeling

Verpleging en verzorging vraag je aan via een thuiszorgorganisatie naar keuze of via de huisarts.

Wanneer je ondersteuning nodig hebt en/of de laatste fase van het leven thuis wilt doorbrengen, kunnen vrijwilligers van Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) daarbij helpen. Ze bieden jou en je naasten tijd, aandacht en ondersteuning. Vrijwilligers brengen rust, ze maken het mogelijk dat jouw mantelzorger een moment voor zichzelf kan nemen. Vrijwilligers kunnen ook meegaan naar het ziekenhuis of 's nachts helpen met waken in de laatste dagen. Zij verrichten geen medische, verpleegkundige of zware huishoudelijke taken, maar vullen aan op wat familieleden en vrienden doen. De vrijwilligers zijn goed opgeleid.

Zoek hier in je eigen regio of hulp mogelijk is: vptz.nl/hulp-thuis-of-in-hospice/vind-hulp-in-uw-buurt

5.4 Nabestaanden

Voor nabestaanden is een sterfgeval een aangrijpende gebeurtenis. Iedereen beleeft en verwerkt dat op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Sommige mensen zoeken hulp bij het verwerken van hun verdriet, anderen verwerken het liever alleen.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten en ondersteuning in de regio:

- Op zoek naar gegevens van het centrum voor levensvragen, indien in de regio aanwezig. Zoeken kan via: geestelijkeverzorging.nl
- POH-GGZ (via huisarts): kan helpen bij verminderen van psychosociale klachten als somberheid of angst, en (rouw)verwerking.
- Rouw- en verliesbegeleider: helpt je tijdens het rouwproces of als je met iemand wilt praten over jouw gevoelens en gedachten.

Algemene tips en landelijke mogelijkheden:

- Neem de tijd en geef emoties ruimte
- Praat met anderen

- Lees op kanker.nl informatie voor nabestaanden: kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-wor-den/informatie-voor-nabestaanden/gevoelens#show-menu
- Raadpleeg informatie van de stichting Landelijk steunpunt verlies: steunbijverlies.nl
- Er bestaan veel boeken over rouw en verlies en rouwverwerking (bijvoorbeeld: *Helpen bij verdriet en verlies* (Manu Keirse), *Vertel eens...* (Elma van Vliet), *Rouw op je dak* (Jos Brink), *Rituelen helen* (Marijke Serne) en *Als ik er op een dag niet meer ben* (Harry van Rijn).
- Bezoek eens een rouwcafé
- Op kanker.nl is een besloten gespreksgroep voor nabestaanden waarin je ervaringen kunt lezen en delen: kanker.nl/ervaringen-van-anderen/gespreksgroepen/nabestaanden
- Informatie over andere vormen van ondersteuning bij verlies: kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/themas/5/28

6. Praktische vragen (dagelijks leven)

Kanker en de behandeling kan veel praktische vragen en regelzaken met zich meebrengen. In dit hoofdstuk vind je meer informatie over de volgende mogelijkheden: Wmo, thuiszorg, hulpmiddelen, vervoer, maaltijden en financiële zaken & verzekeringen. Verder vind je in dit hoofdstuk links naar informatie voor anderstaligen, het maken van behandelkeuzes en erfelijke kanker in de familie.



6.1 Praktische vragen

In dit hoofdstuk vind je suggesties voor antwoorden op praktische vragen en regelzaken.

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [agenda & aanmelden activiteiten](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Mogelijkheden in de regio:

Je kunt met verschillende vragen contact opnemen met het Wmo-loket van jouw gemeente. Wmo staat voor Wet maatschappelijke ondersteuning. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om huishoudelijke verzorging of begeleiding, onvoldoende sociale contacten of hulp bij schulden. Ook voor hulp bij mantelzorg kun je bij het Wmo-loket terecht.

Let op: De gemeente kan hiervoor een eigen bijdrage vragen, afhankelijk van het inkomen.

Praktische ondersteuning en voorzieningen

Wmo-loket (gemeente Eindhoven) Heb je ondersteuning nodig bij het zelfstandig wonen, huishoudelijke hulp, vervoer, hulpmiddelen of begeleiding? Neem dan contact op met WIJeindhoven, het aanspreekpunt voor Wmo-ondersteuning namens de gemeente Eindhoven. Samen wordt gekeken welke ondersteuning het beste past bij jouw situatie. Tel. 040 - 238 89 98 of kijk op www.wijeindhoven.nl. [eindhoven.nl], [wijeindhoven.nl]

Sociaal steunpunt

Voor vragen over welzijn, meedoen in de samenleving, ontmoeting, mantelzorg, financiën of praktische ondersteuning kun je terecht bij:

- WIJeindhoven
- Steunwijzer Eindhoven, de sociale kaart van Eindhoven met een overzicht van organisaties en ondersteuningsmogelijkheden in de regio. [wijeindhoven.nl], [eindhoven....nwijzer.nl]

Praktische hulp via buurt- en wijkteams

De wijkteams van WIJeindhoven kunnen ondersteunen bij vragen over wonen, gezondheid, werk, inkomen, vervoer, mantelzorg en sociale contacten. Zij denken mee over passende oplossingen, brengen mensen met elkaar in contact en kunnen verwijzen naar vrijwilligersorganisaties en praktische hulp in de buurt. [eindhoven.nl], [wijeindhoven.nl]

Tip: Voor inwoners buiten Eindhoven kunnen vergelijkbare voorzieningen beschikbaar zijn via het Wmo-loket, sociaal team of wijkteam van de eigen gemeente. [eindhoven.nl]

Algemene informatie, tips en websites:

Informatie:

- Op dit moment is kanker.nl dé centrale plek waar informatie en ervaringen over kanker samenkomen, voor (ex-)patiënten, naasten en nabestaanden. Kanker.nl biedt digitale voorzieningen op maat: betrouwbare informatie, ervaringen delen met anderen en het zoeken van hulp, tips en ondersteuning: kanker.nl
- Informeer bij je zorgverzekeraar naar vergoedingen voor behandelingen/medicijnen/andere zorg, vervoer (bv taxi) en gemaakte reiskosten en hoe je deze kunt declareren. Informeer ook naar mogelijkheden zoals wachttijdbemiddeling of vrijheid in keuze van ziekenhuis.

Hulpmiddelen:

(Vraag altijd bij je zorgverzekeraar na wat wel en wat niet wordt vergoed.)

- Aanvragen van medische toiletpas: medischtoiletpasnederland.nl
- Thuiszorgwinkel voor hulpmiddelen: thuiszorgwinkel.nl
- Vegro: vegro.nl

Wonen:

Ondersteuning bij huishouden en wonen (te zoeken op regio via landelijk.socialekaartnederland.nl/rubrieken/huishouden-en-wonen)

Vervoer:

- Wmo-taxi – rolstoelvervoer is mogelijk via de Wmo (mits je hiervoor in aanmerking komt)
- ANWB Automaatje – brengt vrijwilligers met een auto in contact met minder mobiele plaatsgenoten: anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelijk/mobiliteit/automaatje
- Kijk eventueel op landelijk.socialekaartnederland.nl/rubrieken/vervoer
- Andere mogelijkheden (zoals een lokale belbus) kun je bespreken met een vrijwilliger uit het centrum voor leven met en na kanker om samen te bekijken wat er in de regio mogelijk is.

Maaltijden:

Er zijn tegenwoordig veel mogelijkheden om thuis maaltijden bezorgd te krijgen. Het kan variëren van warme kant en klare maaltijden (Tafeltje Dekje maaltijd) of nog deels te bewerken maaltijden. Overleg eventueel met een vrijwilliger uit het IPSO Centrum om te bekijken wat er in uw regio mogelijk is.

Financieel:

- Juridisch en financiële ondersteuning (te zoeken op regio: in landelijk.socialekaartnederland.nl/rubrieken/financiele-en-juridische-zaken)
- kenniscentrumwerkenkanker.nl zoek via het menu: verzekeringen en financiën
- Informatie en tips over verzekeren na kanker: nfk.nl/themas/kanker-en-verzekeren
- Checklist verzekeren na kanker: verzekeraars.nl/verzekeerennakanker/checklist-verzekeren-na-kanker
- Wil je beter inzicht houden in je financiën tijdens en na je ziekte, dan kan het opstellen van een financieel plan helpend zijn. Het digitaal loket Financieel plan bij kanker geeft antwoord op vragen die je als particulier of als ondernemer kunt hebben en helpt bij het maken van jouw eigen financiële planning: financieelplanbijkanker.nl

6.2 Informatie voor anderstaligen

Deze paragraaf is voor mensen die de Nederlandse taal niet goed machtig zijn (zowel voor autochtone laaggeletterden als allochtonen waarvan Nederlands hun tweede taal is).

Activiteiten binnen Centrum De Eik:

Actief, creatief, ontspanning of informatief. De activiteitenagenda van De Eik heeft voor ieder wat wils. Om te helpen in de omgang met kanker of het verlies van iemand aan deze ziekte, organiseren we bijeenkomsten en activiteiten. Dit zorgt voor saamhorigheid en geeft herkenning. Bewegen voor een vitaler leven, ontspannen voor ruimte in je geest, creatief om even af te dwalen en informatief om je handvatten te geven voor jouw leven met en na kanker.

Ga voor een overzicht van ons actuele aanbod naar: [**agenda & aanmelden activiteiten**](#)

- Inloop
- Gezin en kanker
- Lotgenotenbijeenkomsten
- Bewegen
- Ontspanning en mentale rust
- Creatief
- Verwennen
- Bijeenkomsten en workshops

Activiteiten in de regio

Taalondersteuning en ontmoeten. Voor mensen die moeite hebben met lezen, schrijven, spreken of begrijpen van het Nederlands zijn er verschillende mogelijkheden om de taalvaardigheid te verbeteren en anderen te ontmoeten.

Activiteiten in de regio Eindhoven:

- Taalhuizen en bibliotheken bieden ondersteuning bij taal-, lees- en digitale vaardigheden. Hier kunnen mensen terecht voor advies, taalcursussen en taalmaatjes.
- Nederlandse les voor anderstaligen (NT2) via onderwijsinstellingen, welzijnsorganisaties en vrijwilligersinitiatieven.
- Taalmaatjesprojecten waarbij deelnemers één-op-één oefenen met een vrijwilliger.
- Conversatiegroepen en taalcafés om in een informele setting Nederlands te oefenen en nieuwe mensen te ontmoeten.
- WIJ Eindhoven en welzijnsorganisaties kunnen informeren over beschikbare taalactiviteiten en ondersteuning in de wijk. [zorgkaartn...derland.nl], [zorgkaartn...derland.nl]

Groepsbijeenkomsten voor anderstaligen

Kijk ook eens bij welzijnsorganisaties, buurt- en wijkteams, bibliotheken en ontmoetingscentra voor:

- taalcafés
- vrouwengroepen of internationale groepen;
- ontmoetingsactiviteiten voor nieuwkomers;
- gezamenlijke activiteiten rondom gezondheid, welzijn en participatie;
- spreekuren voor praktische vragen over zorg, werk en financiën.

Via WIJ Eindhoven kan worden meegedacht over passende activiteiten en ontmoetingsmogelijkheden in de eigen wijk. [zorgkaartn...derland.nl], [zorgkaartn...derland.nl]

Tip: Informeer bij de bibliotheek of het Taalhuis in jouw gemeente naar het actuele aanbod van taalondersteuning, taalcafés en taalmaatjes.

Landelijke informatiepagina's voor anderstaligen:

- Stichting Mammarosa biedt hulp, voorlichting en organiseert lotgenotencontact (via bijeenkomsten en buddy's) voor anderstalige vrouwen met borstkanker: mammarosa.nl (de pagina kan in het Nederlands, Turks en Arabisch gelezen worden). Of zoek direct hulp via mammarosa.nl/vind-hulp

- Stichting Pharos is een kenniscentrum voor migranten en laaggeletterden in de zorg, en heeft onder meer communicatiemateriaal ontwikkeld voor migranten met kanker: pharos.nl/thema/gezonde-leefstijl-preventie-en-zorg-chronische-aandoeningen/#kanker
 - Bij Global Talk werken 2000 tolken en cultuurspecialisten die samen ruim 200 verschillende talen spreken. Je kunt de tolkentelefoon raadplegen op 088-2555222: globaltalk.nl
 - Informatie voor zorgverleners die vragen hebben over zorg en gezondheid voor migranten, vluchtelingen en patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden: huisarts-migrant.nl/category/ziektebeelden/a-2-kanker-en-palliatieve-zorg
-

6.3 Gesprek met arts/ hulp bij behandelkeuzes

Als je kanker hebt, kom je in korte tijd meestal voor lastige (behandel)beslissingen te staan die directe gevolgen hebben voor je leven op korte en/of lange termijn. Bereid je goed voor op gesprekken met je arts, en beslis altijd samen wat het beste bij jou past. Bekijk de tips hierna voor (het voorbereiden van) gesprekken met artsen en samen beslissen over de behandeling.

Algemene tips:

Tips gesprekken:

- Op kanker.nl vind je tips voor gesprekken met je arts, in verschillende fasen van de ziekte/behandeling: kanker.nl/algemene-onderwerpen/in-gesprek-met-je-arts
- Bereid je gesprekken voor door vragen te noteren vooraf die je wilt stellen (eventueel met hulp van je naasten). Kijk voor mogelijke vragen bij borstkanker: b-bewust.nl
- Neem het gesprek op, zodat je het thuis nog eens na kunt luisteren. Je kunt hiervoor gebruikmaken van de Gesprekshulp bij kanker-app: kanker.nl/gesprekshulp

Tips om samen te beslissen:

- Informatie, tips en tools over samen beslissen: nfk.nl/themas/samen-beslissen
- Bereid je voor door de 'drie goede vragen' mee te nemen naar het gesprek over behandelopties: 3goedevragen.nl
- Plan een gesprek met de huisarts om behandelopties die je zijn voorgelegd samen af te wegen.
- Maak eventueel gebruik van een keuzehulp om behandelopties te overwegen. Vraag je arts of kijk zelf op kanker.nl/appstore. Kies onder thema's de optie 'keuzehulp'.

6.4 Erfelijke kanker in de familie

Als kanker vaker of op jongere leeftijd voorkomt in de familie, kan dat komen door een foutje in de genen, waardoor familieleden een grotere kans hebben op een bepaalde vorm van kanker. Dit kan met DNA-onderzoek worden uitgezocht. Deze paragraaf is voor mensen die vragen hebben over erfelijke kanker.

Algemene tips:

- Informatie over alle erfelijke vormen van kanker, betekenis voor families en lotgenotencontact is te vinden op kankerinfofamilie.nl en op hetzitindefamilie.nl
- Informatie over erfelijkheid en kanker plus tips: kanker.nl/erfelijkheid-en-kanker/erfelijkheid-en-kanker/algemeen/wat-is-erfelijke-aanleg-voor-kanker
- Informatie van de stichting Opsporing Erfelijke Tumoren, over vier vormen van erfelijke kanker (FAP, HNPCC, FAMMM en HPC) stoet.nl
- Informatie over erfelijkheid, testen, het bespreken in de familie en het maken van keuzes: erfelijkheid.nl Specifiek over kanker en erfelijkheid: erfelijkheid.nl/ziektes-en-dan/familie-vertellen-over-erfelijke-aanleg-kanker
- Informatie voor kinderen over erfelijke ziektes (algemeen) ikhebdat.nl