



# SAMEN GEZOND

## INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE LENTE 2022



Van links naar rechts: Ryan van Baal, Lotte Bögemann-Sijben, Lidwien Arts, Hermien Winkelhorst.

## Kanker... en nu?

Heeft u te horen gekregen dat u kanker heeft, dan is het leven niet meer zo vanzelfsprekend. Dit kan naast lichamelijke klachten veel heftige emoties teweegbrengen. U heeft een ziekte waaraan nog vaak de gedachte is gekoppeld dat u daaraan doodgaat. Gelukkig zijn veel vormen van kanker tegenwoordig goed behandelbaar. Maar het traject dat u doorloopt is altijd erg intensief.

Kanker en de behandeling daarvan hebben dus een grote impact op uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Als u klaar bent met de behandeling, dan kunnen de ervaringen bezinken. U komt waarschijnlijk dan pas toe aan het verwerken van wat u allemaal heeft meegemaakt. Wellicht bestaat ook twijfel over het functioneren van uw eigen lichaam en angst dat u opnieuw ziek wordt nadat u genezen bent.

Ook als genezing niet meer mogelijk is, kunnen zorgverleners begeleiden bij uw wensen voor zorg en hulp.

### U hoeft er niet alleen voor te staan

Kanker en de behandeling daarvan hebben dus een grote impact op uw lichamelijke en psychische gesteldheid.

Zorgverleners van Gezondheidscentra Samen Gezond kunnen u helpen om uw klachten te verlichten en kunnen u begeleiden bij uw ziekte. Zij werken dichtbij uw huis of komen bij u thuis. Zij overleggen met elkaar en streven naar een zo goed mogelijke zorg voor u.

Op woensdagavond 13 april 2022 organiseren we een informatieavond voor u, uw naasten en alle overige geïnteresseerden welke 'zorg rond kanker' geboden kan worden.

### Informatiemarkt Zorg rond kanker

- > **Wanneer:** Woensdag 13 april 2022
- > **Waar:** Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1  
Kloosterhof 1, Malden
- > **Programma:**
  - 18.45-19.00 uur: Ontvangst met koffie en thee
  - 19.00-19.40 uur: Welkomsgesprek en presentatie ergotherapie
  - 19.40-21.00 uur: Informatiemarkt waarbij u in gesprek kunt gaan met de zorgverleners

De bijeenkomst is gratis en aanmelden is niet nodig.

### De volgende zorgverleners zijn aanwezig tijdens de informatiemarkt:

- > Huisartsen en praktijkondersteuners GGZ Malden en Molenhoek
- > Service Apotheek Malden en de Vuursteen Molenhoek
- > Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen
- > MMFysio
- > Gespecialiseerd wijkverpleegkundige ZZG-zorggroep
- > Diëtisten BaseLine Voedingsadviesburo
- > Eerstelijns Psychologiepraktijk Thijssen
- > Ergotherapie in de Wijk
- > Huid en oedeemtherapie Simone de Wildt
- > Harting compressietherapie
- > Sterker, maatschappelijk werk
- > Overgangspraktijk Unique
- > Praktijk voor Oefentherapie Cesar Melanie Heijmen
- > Praktijk voor Seksuologische Therapie
- > Mantelzorgondersteuning Heumen en Mook & Middelaar
- > Marikenhuis, Inloophuis voor mensen die geraakt zijn door kanker
- > Zinplus, netwerk zingeving en levensvragen
- > Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL)
- > Stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Nijmegen

# Samen in gesprek

## Praten over die nare ziekte

Bij een vriend van mij is die nare ziekte vastgesteld: kanker. Toen ik hem vroeg 'hoe gaat het met je', kreeg ik de wind van voren. Ik schrok en wist niet goed hoe ik hierop moest reageren. Ik beseftte: wat een stomme overbodige vraag van mij, natuurlijk gaat het NIET goed. Voor iemand met kanker, krijgt het leven ineens een hele andere wending. Maar dat geldt ook voor de familieleden, kennissen en vrienden.

Ik probeerde me in hem te verplaatsen om enigszins te begrijpen met welke problemen hij kampt. "Ik heb last van snel wisselende emoties", zuchtte hij. "Ineens ben ik bang, dan weer boos, gefrustreerd, voel me machteloos en onzeker, raak in paniek, ben wanhopig, schaam me soms, ben somber en wantrouwig geworden. Al die onderzoeken en behandelingen hakken er echt in, zowel lichamelijk als mentaal. Ik ben de regie kwijt over mijn leven en erg afhankelijk geworden van anderen."

Mijn vriend was overgeschakeld op de overlevingsmodus. Mijn cliché-vraag 'hoe gaat het met je' voegt daar dan even niets positiefs aan toe. Hij voert een soort gevecht met zichzelf, probeert de nare ziekte te overwinnen maar ziet dat dit maar beperkt mogelijk is. Chemo, bestra-

ling en andere behandeling zijn de wapens die worden ingezet. Mijn vriend moet alles maar ondergaan... en da's heftig!

Iedere patiënt reageert anders. De een zoekt afleiding om niet de hele tijd aan die rotziekte te moeten denken. De ander trekt zich juist helemaal terug en voelt zich eenzaam.

"Met anderen erover te praten kan verlichting bieden", adviseerde ik. "Iedereen om je heen doet zijn best om je te ondersteunen, maar reageert ook weer op zijn eigen manier. Jij bent immers door je ziekte misschien niet meer die vrolijke en spraakzame persoon die je was. Dat maakt hen ook onzeker hoe ze jou het beste kunnen benaderen."

"Tja, ik voel me vooral echt eenzaam", zuchtte hij.

"Dat is een heel 'normaal' signaal, dat aangeeft dat je contact met anderen nodig hebt. Vertel open aan familie en vrienden waarover en op welke manier je graag met hen praat. Dat neemt



drempels weg en zorgt voor goede gesprekken. Als iemand zoals ik vraagt: 'Hoe gaat het met je?', bedoelt die eigenlijk: 'Help me alsjeblieft, waar wil je het liefst met mij over praten en hoe kan ik je helpen'. Een fijne omgang met jouw familie en vrienden is misschien wel het meest effectieve mentale medicijn bij deze nare ziekte. Praten met familie, vrienden maar ook met zorgverleners lucht op, je voelt je gehoord. Hoe moeilijk die nare ziekte ook voor je is, het gevoel dat je er niet alleen voor staat geeft je kracht", druk ik hem op het hart.

Mijn vriend knikt met een kleine glimlach. We zijn beiden een beetje opgelucht.

*Deze column is gebaseerd op verhalen uit de praktijk, maar niet herleidbaar naar één persoon.*

Volg Gezondheidscentra  
Samen Gezond ook op  
Facebook en Instagram:

 [www.facebook.com/  
gcsamengezond](http://www.facebook.com/gcsamengezond)

 [www.instagram.com/  
gcsamengezond](http://www.instagram.com/gcsamengezond)



GEZONDHEIDSCENTRUM  
DE KROONSTEEN / EN 8  
SCHOOLSTRAAT 8  
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1  
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM  
DE VUURSTEEN  
PRINSENWEG 6  
6584 AZ MOLENHOEK

HUISARTSENPRAKTIJK  
OVERASSELT  
BEATRIXSTRAAT 6  
6611 BT OVERASSELT