Lichamelijke, psychologische en sociale gevolgen

Het kan zijn dat u meteen of langere tijd na de behandeling(en) nog lichamelijke en/of psychische klachten heeft.

Mogelijk staat dit uw verwerkingsproces in de weg. En misschien is het daardoor moeilijk(er) om het dagelijks leven weer goed op te pakken. U kunt dit in een gesprek met uw arts en casemanager altijd aangeven. Ook zij houden tijdens, maar ook ná uw behandeling goed in de gaten hoe het met u gaat. Zij proberen u hierbij zo goed mogelijk te begeleiden.

Lastmeter

Om eventuele lichamelijke en/of psychische klachten goed in de gaten te houden, maken uw arts en casemanager bij de begeleiding tijdens en na de behandeling eventueel gebruik van de zogenoemde Lastmeter. Dit is een vragenlijst over mogelijke klachten die u kunt invullen. Als blijkt dat u behoefte heeft aan extra begeleiding, verwijst uw arts of casemanager u zo nodig naar een gespecialiseerde zorgverlener van het ziekenhuis. Denk aan een maatschappelijk werker, psycholoog, fysiotherapeut, seksuoloog of een geestelijk verzorger. Zij kunnen in overleg ook verwijzen naar het Helen Dowling Instituut. Dit instituut is gespecialiseerd in psychologische ondersteuning bij kanker.

Voorbeelden van klachten en gevolgen

Een behandeling voor darmkanker kan uw leven ingrijpend veranderen. Dit geldt niet alleen voor u, maar voor alle mensen om u heen. Hieronder ziet u voorbeelden van klachten, gevoelens en vragen waar u en uw naasten mee te maken kunnen krijgen.

Lichamelijk klachten

Voorbeelden van lichamelijke klachten die soms langer aanhouden zijn vermoeidheid of problemen met eten. Afhankelijk van de behandeling kan ook een veranderd ontlastingspatroon problemen geven in uw dagelijks leven. In het hoofdstuk over uw behandeling vindt u tips voor wat u kunt doen om deze klachten te voorkomen of te verminderen.

Psychosociale klachten

Onzekerheid
Onzekerheid over het verloop van de ziekte en de behandeling zorgen vaak voor angst en verdriet. Word ik wel beter? Zal ik bijwerkingen krijgen? Hoe ziet de toekomst er voor mij en mijn naasten uit?

Voor altijd patiënt voelen
Na de behandeling is er vaak het gevoel voor altijd patiënt te zijn. Soms door lichamelijke klachten maar mogelijk ook door moeite om het dagelijkse leven weer op te pakken. Dit verschilt per persoon. Persoonlijkheid en het

type behandeling spelen hierbij een belangrijke rol.

Gevoel van minder grip
Het kan zijn dat u minder grip krijgt op uw eigen leven. De dagelijkse activiteiten waar u aan gewend was, kunnen voor korte of langere tijd veranderen of wegvallen. Dit kan uw gevoel van eigenwaarde aantasten. Ook kunt u zich zorgen maken over uw thuissituatie, werk, financiën enzovoort.

Afhankelijkheid
Veel mensen ervaren tijdens de ziekte en de behandeling (grote) afhankelijkheid van artsen, verpleegkundigen, hun partner en naasten. Om dit gevoel minder beladen te maken, kan het helpen om dit tegenover hen uit te spreken.

Somberheid
Misschien kunt u door moeheid, pijn en concentratieverlies lichamelijk en geestelijk minder goed functioneren. Dit kan leiden tot gevoelens van neerslachtigheid en somberheid (depressiviteit).

Schuldgevoel
Sommige mensen voelen zich schuldig omdat ze hun omgeving veel zorg en 'overlast' bezorgen, en taken aan anderen moeten overdragen. Het kan opluchten om met uw naasten hierover te spreken.

Stress
Uw behandeling in het ziekenhuis vraagt de nodige aanpassing. In deze onbekende medische wereld voelt u zich misschien niet altijd op uw gemak. Misschien moet u ook bepaalde beslissingen over uw behandeling nemen. Dit kan stress veroorzaken. Vraag uw arts en casemanager gerust om begrijpelijke uitleg en aandacht.

Zingeving
Uw situatie kan levens- en zingevingsvragen oproepen bij u en uw naasten. Het kan helpen deze vragen met uw naasten te delen. Ook kunt u hulp inroepen van uw eigen pastor of geestelijk verzorger, maatschappelijk werker en/of casemanager van het ziekenhuis.

Vrienden
Uw ziekte en behandeling kunnen ook bij de mensen in uw directe omgeving alles 'op zijn kop zetten'. Er kunnen spanningen ontstaan die er eerder niet waren. Misschien is bezoek bang om bij u langs te komen. Vrienden- of familiecontacten kunnen tegenvallen of juist intensiever worden.

Kinderen
Misschien heeft u kinderen. Kinderen zullen op hun eigen manier reageren op uw ziekte en behandeling. Misschien vraagt u zich af wat u ze wel of niet moet vertellen. De reactie van kinderen is uiteraard afhankelijk van leeftijd en karakter. Hoe dan ook, het is in de meeste gevallen goed om hen te betrekken bij wat er aan de hand is. Vraag ook gerust advies aan uw casemanager.

De ziekte bepaalt uw agenda
Uw ziekte kost energie. Onderzoek en behandeling kunnen uw agenda soms volledig bepalen. Ook in de periodes tussen de kuren. Dat vraagt een andere indeling van uw tijd. Tijd die u voorheen aan heel andere dingen kon besteden.

Vraag anderen om steun

Onthoud dat u er niet alleen voor staat. U zult steun nodig hebben tijdens uw behandeling. Door angsten en

onzekerheden te delen, heeft u misschien minder last van spanning. Anderen kunnen uw stemming positief beïnvloeden. Misschien praat u het liefst met uw directe naasten. Of misschien praat u liever met een hulpverlener of lotgenoot.

Kennis helpt onzekerheid en angst verminderen

Begrijpt u iets niet? Of heeft u vragen? Laat het uw casemanager dan gerust weten. De juiste informatie en voldoende kennis kunnen onzekerheid en angst wegnemen.

In hoofdstuk 'Extra informatie en tips (https://www.antoniusziekenhuis.nl/extra-informatie-en-tips-darmkanker)' vindt u een overzicht van folders met meer informatie over lichamelijke, psychische en sociale gevolgen, inclusief tips en adviezen.

Contact Kankercentrum T