



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

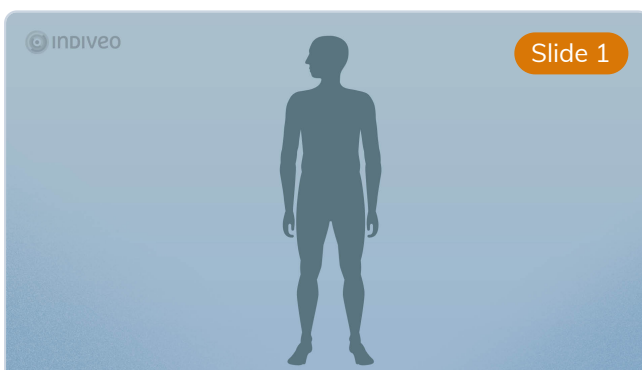
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

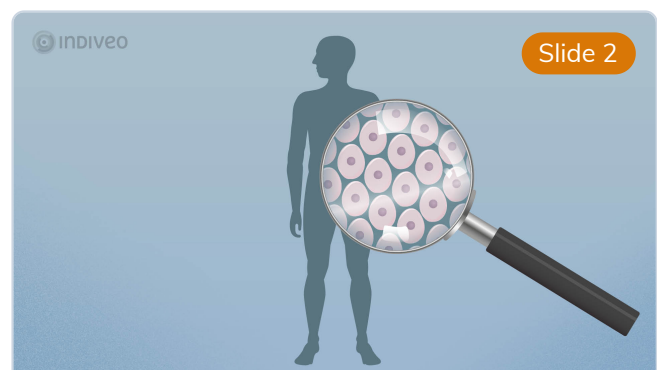
Wat is kanker?

Lees en bekijk meer informatie over kanker

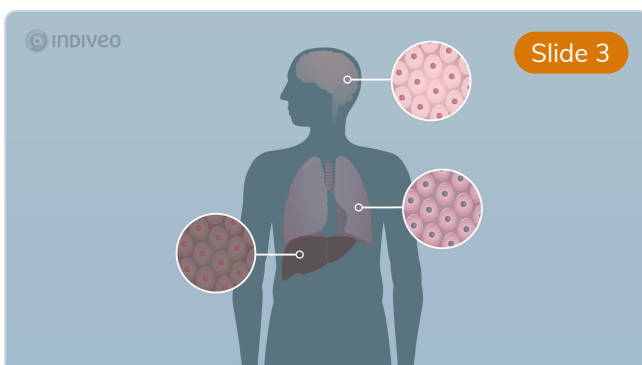
Wat is kanker?



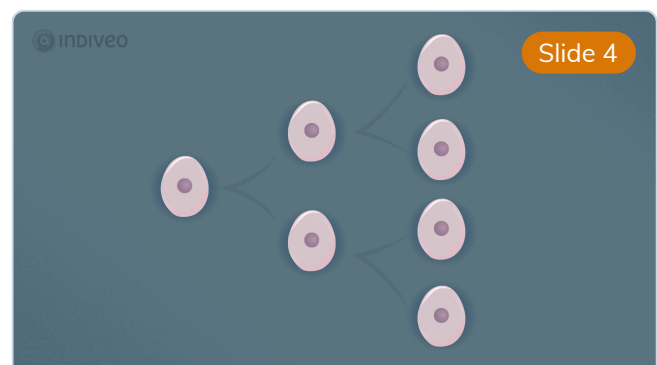
Het lichaam bestaat uit miljoenen cellen.



Deze cellen zijn zo klein dat je ze met het blote oog niet kan zien.



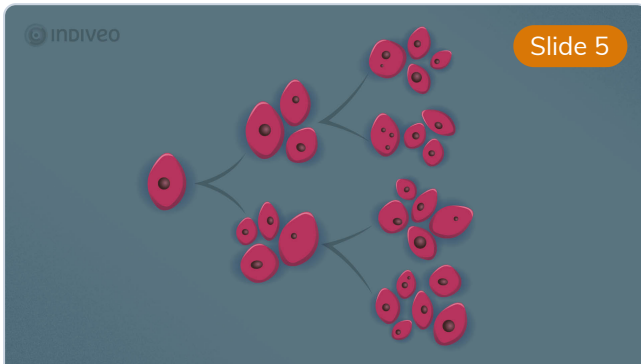
Cellen zijn er in verschillende soorten. Zo bestaan de hersenen uit hersencellen,



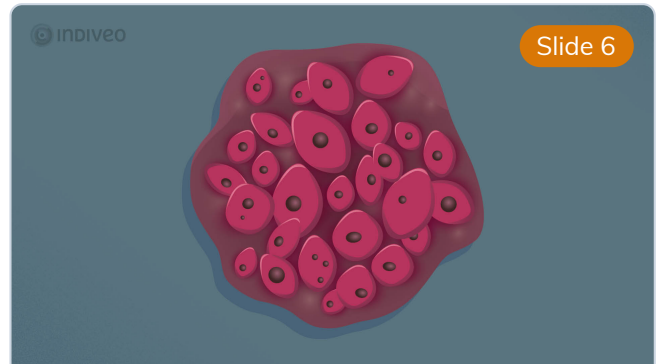
Ons lichaam maakt continu nieuwe cellen aan en ruimt beschadigde cellen op. Dit

longen uit longcellen en de lever uit levercellen.

wordt gecontroleerde celdeling genoemd. Zo groeit het lichaam en vernieuwt bijvoorbeeld de huid zich.



Cellen kunnen zich ook ongecontroleerd gaan delen, waarom dit gebeurt is niet altijd bekend.



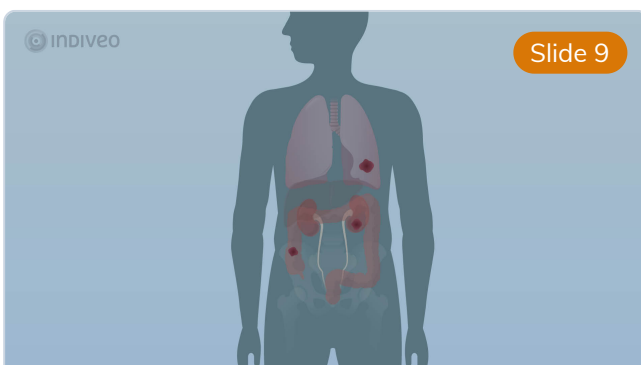
Soms ruimt het lichaam deze ongecontroleerde cellen zelf op, maar als dat niet op tijd gebeurt, kan er kanker ontstaan. Kanker wordt ook wel een tumor of een gezwel genoemd.



En is te vergelijken met agressief onkruid in een bloeiende tuin.



Kanker kan op verschillende plaatsen ontstaan.

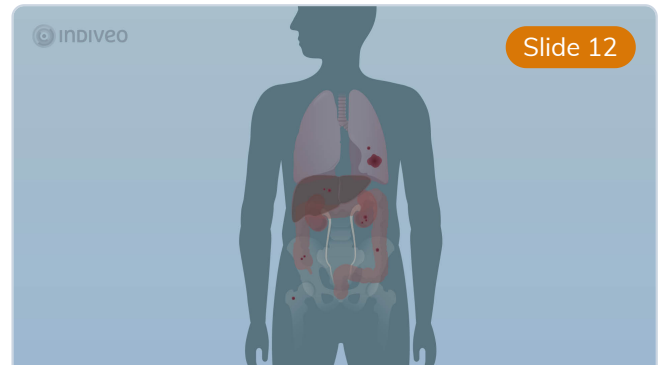


De naam van de kankersoort komt meestal van het orgaan of het lichaamsdeel waar de kanker is ontstaan. Voorbeelden zijn darmkanker, longkanker en nierkanker.

Net als onkruid kan kanker zichzelf soms verspreiden.



Dit gebeurt doordat een klein deeltje van de kanker los kan raken en op een andere plek verder kan groeien. Dit worden uitzaaiingen genoemd.



Uitzaaiingen verspreiden zich via het bloed of via lymfevocht. Hierdoor kunnen uitzaaiingen op allerlei plekken in het lichaam terecht komen.



Om te achterhalen of u kanker heeft wordt er onderzoek gedaan.

Leven met kanker

Kanker heeft vaak gevolgen voor de kwaliteit van leven en uw sociale leven. Klachten kunnen de kwaliteit van het dagelijks leven (sterk) verminderen.

Leven met kanker



Kanker heeft vaak gevolgen voor de kwaliteit van leven en uw sociale leven. Klachten kunnen de kwaliteit van het dagelijks leven (sterk) verminderen.

Klachten



Steeds meer mensen leven langer met kanker of nadat ze genezen zijn van kanker. Dat is een positieve ontwikkeling, maar veel mensen houden na de behandeling klachten. Deze klachten kunnen per persoon erg verschillend zijn.

Diagnose kanker



Kanker maakt emoties los en daarbij kunnen allerlei vragen ontstaan. Word ik wel beter? Wat gaat er gebeuren?

Het kan moeilijk zijn om met dit soort vragen en emoties om te te gaan. In de meeste gevallen zullen de emoties na verloop van tijd afnemen. Maar in sommige situaties kunnen ze ook ineens weer opspelen.

Tips

Hierbij geven we u een aantal tips om om te gaan met angst en onzekerheid:

- Praat over uw gevoelens, dat kan enorm helpen. Sommige mensen vinden praten met dierbaren over hun ziekte moeilijk. Contact zoeken met een lotgenoot kan dan uitkomst bieden. Op internet zijn verschillende forums te vinden
- Voor sommige mensen helpt het om gedachten op papier te zetten. Hierdoor kunt u meer grip krijgen op uw gevoelens en emoties
- Zoek regelmatig afleiding. Probeer dingen te doen die u leuk vindt en verzet hiermee uw gedachten
- Sommige mensen vinden het prettig om op een actieve manier met kanker om te gaan door zich te verdiepen in mogelijke behandelingen of door meer te lezen over kanker. Patiëntenverenigingen kunnen u hierbij helpen

Vermoeidheid



Bijna alle patiënten hebben tijdens een behandeling voor kanker last van vermoeidheid. Dat is normaal. De behandelingen (zoals een operatie, chemotherapie of bestraling) en het reizen naar het ziekenhuis is meestal erg intensief.

Ook spanningen en onzekerheden kunnen zorgen voor vermoeidheid. Bespreek uw vermoeidheidsklachten daarom met uw arts, want vaak zijn er mogelijkheden om de vermoeidheid te verminderen.

Tips

- Vertel uw zorgverlener dat u moe bent. Soms is er een directe oorzaak voor de vermoeidheid die behandeld kan worden
- Accepteer uw vermoeidheid en probeer er niet tegen te vechten. Doe het rustiger aan dan u gewend bent
- Probeer regelmatig in uw dagen te houden. Sta op vaste tijden op en ga op vaste tijden slapen
- Blijf actief, maar plan uw activiteiten, neem daarbij voldoende rustpauzes
- Laat u bij zware werkzaamheden helpen
- Zorg voor ontspanning. Doe niet alleen activiteiten die u nuttig vindt, maar doe regelmatig iets waar u plezier aan beleeft. Leuke activiteiten geven u energie. Ook ontspanningsoefeningen kunnen u helpen
- Probeer niet teveel te piekeren, dit kost energie
- Informeer de mensen in uw omgeving. Geef aan dat u kanker heeft (gehad) en daardoor regelmatig moe bent. Dit voorkomt onbegrip
- Vraag mensen in uw omgeving om te helpen. Denk hierbij aan het doen van boodschappen. Vaak zijn mensen blij dat ze iets concreets kunnen doen

Kanker infolijn



Mocht u of uw naasten vragen, zorgen of twijfels hebben over de behandeling, dan kunt u gratis bellen met de kanker.nl infolijn: **telefoonnummer: 0800 022 66 22**.

Ook kunt u vragen stellen via de mail. U kunt daarvoor op de website van [kanker.nl/infolijn](https://www.kanker.nl/infolijn) terecht. Uw vraag wordt dan via de mail of telefonisch beantwoord.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/kankernl-Infolijn\)](https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/kankernl-Infolijn)

Patiëntenvereniging

Patiëntenbeweging NFK



De NFK is een samenwerkingsverband van twintig kankerpatiëntenorganisaties. De NFK vertegenwoordigt alle kankerpatiënten in Nederland en komt op voor hun belangen. De organisatie streeft naar betere zorg en meer kwaliteit van leven.

[Ga naar de website \(https://nfk.nl/\)](https://nfk.nl/)

Meer informatie

Meer informatie



Wilt u meer weten over kanker? Dan kunt u terecht op de website kanker.nl. Hier kunt u uitgebreide informatie vinden over de verschillende soorten kanker en behandelingen van kanker. Ook kunt u ervaringen van andere kankerpatiënten vinden en tips over hoe u met kanker kunt omgaan.

[Klik hier om naar de website te gaan. \(https://www.kanker.nl\)](https://www.kanker.nl)