LEVENMET KANKER

#1



KANKER KOST GELD: WAAR VIND JE HULP?

JAN EN ROSA: KANKER BELEEF JE SAMEN

SPORTEN MET KANKER, KAN DAT?

MET LIEFDE GEMAAKT: RECEPTEN OM OP KRACHT TE KOMEN

VIND STEUN & ANTWOORD OP JE VRAGEN VIA:

WWW.LEVENMET-VIVREAVEC.BE/NL/OVERZICHT

Praat & verbind met lotgenoten.

@levenmet.belnl

AstraZeneca

INHOUDSTAFEL

p 3 Leven Met-bomen: lotgenoten helpen elkaar

p 4 Kanker kost geld: wie helpt?

p 7 Neveneffecten: wat kan je verwachten?

p 9 Kanker krijg je samen: hoe ga je ermee om?

p 12 Sporten met kanker, kan dat?

p 15 Stoppen met roken: zo verhoog je je slaagkans

p 17 Met liefde gemaakt: recepten om op kracht te komen

LEVEN MET-BOMEN: LOTGENOTEN HELPEN ELKAAR

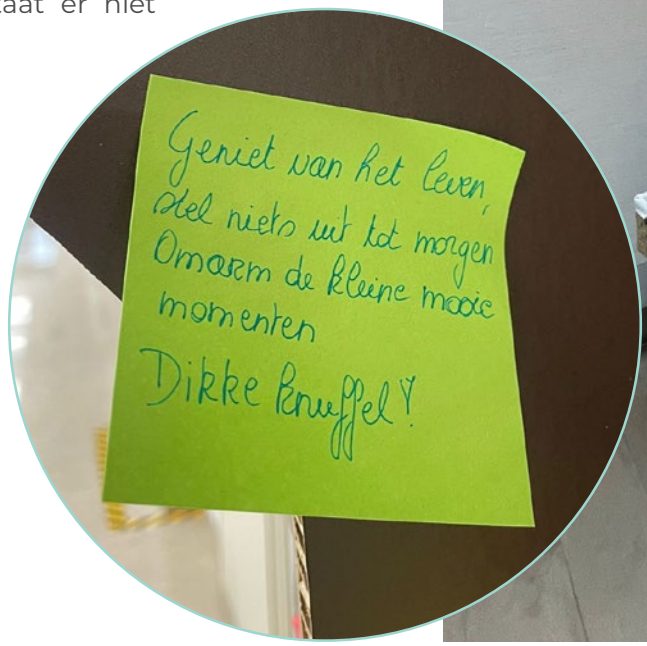
Leven met kanker, hoe doe je dat? Hoe eenzaam het soms ook kan voelen: je bent niet alleen. Daarvan getuigen de Leven Met-bomen in verschillende ziekenhuizen, vol kleurige blaadjes met woorden van steun en hoopvolle boodschappen.

Samen met de kankerdiagnose komt er heel veel op je af. Emoties, informatie, behandelingen... Het is véél. Hoe begin je eraan? Hoe ga je met deze gevoelens om en voel je je niet overweldigd? Hoe kan je, zo overweldigd door alle informatie rond kanker, door het bos de bomen weer zien? Ervaringen van lotgenoten kunnen daarbij helpen.

Van blaadjes en bomen

Leven met kanker, hoe doe je dat? Om daarin een evenwicht te vinden, te navigeren door alles wat je overkomt, daar kan je alle steun bij gebruiken. Als patiënt, maar ook als partner van iemand met kanker. Daarom vind je in verschillende ziekenhuizen in België en Luxemburg de Leven Met-boom. Daarop kan je als patiënt of als naaste steunboodschappen hangen voor anderen die net als jou ook een kankerdiagnose kregen. Een boom vol positieve boodschappen, tips en ervaringen van lotgenoten... en elk blaadje een hart onder de riem en een hoopvolle boodschap. Nee, je staat er niet alleen voor!





De voorbije maanden werden heel wat hoopgevende blaadjes geklee-fd.

Meer informatie kan je ook vinden via deze QR-code.

KANKER KOST GELD: WIE HELPT?

Als je kanker hebt, kan extra druk door geldzaken je leven ingewikkelder maken. Meer kosten en minder inkomen: dat maakt alles nog zwaarder. Wat is er al officieel geregeld? Deze zeven vragen geven wat meer duidelijkheid. En ja, er zijn ook nog extra kanalen om je bij te staan.

1. Wat doet je verplichte ziekteverzekering?

Als je in orde bent met je verplichte ziekteverzekering, krijg je een deel van je kosten, zowel voor de zorgverlening als voor je medicatie, deels of volledig terugbetaald. Als je kanker hebt, krijg je extra financiële ondersteuning als chronisch zieke. Is je ziekte helaas ongeneeslijk en ben je palliatief, dan heb je recht op het palliatief forfait om je palliatieve zorg te betalen. Ook kan je onder bepaalde voorwaarden financiële tussenkomst krijgen voor ziekenvervoer van en naar het ziekenhuis, voor een poortkatheter voor je chemo, als je zaad- of eicellen wil laten invriezen, als je lymfoedeem hebt, als je een stoma krijgt, als je strottenhoofd verwijderd moet worden... De sociaal assistent in je zorgteam in het ziekenhuis kan je helpen om uit te zoeken waar je in jouw geval recht op hebt.

2. Heb je al een GMD?

Met een Globaal Medisch Dossier of GMD verloopt het zorgoverleg tussen je zorgverleners niet alleen vlotter, maar krijg je ook een hogere terugbetaling voor je consultaties bij je huisarts.

3. Is jouw zorgverlener geconventioneerd?

Als dat zo is, respecteert hij of zij de officiële tarieven van de ziekenfondsen, zonder extra ereloonsupplementen.

4. Kan het met de derdebetalersregeling?

Als je zorgverlener de derdebetalersregeling toepast, moet je alleen jouw deel betalen. Het ziekenfonds betaalt de rest van het bedrag. Zonder deze regeling moet je het zelf voorschieten tot het terugbetaald wordt door je ziekenfonds.

5. Waarop moet je letten als je het opnameformulier in het ziekenhuis invult?

Goed om te weten: bij een eenpersoonskamer zijn een kamersupplement en ereloonsupplement toegelaten. Bij een gemeenschappelijke kamer en tweepersoonskamer mogen die niet worden aangerekend.

6. Heb je een aanvullende ziekteverzekering?

Je kan een aanvullende verzekering nemen bij je ziekenfonds, die bepaalde kosten dekt die niet in je verplichte verzekering zitten. De voorwaarden, kosten en voordelen verschillen per ziekenfonds.

7. Heb je een hospitalisatieverzekering?

Met deze verzekering kan je kosten bij een ziekenhuisverblijf die je verplichte (en eventueel ook aanvullende) verzekering niet dekt, toch terugbetaald krijgen. Je premie en wat je ervoor terugkrijgt, hangt af van je verzekeraar.





Ken je de HZIV?

Ken je de Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (afgekort HZIV, of CAAMI in Franstalig en HKIV in Duitstalig België)? Hier is de verplichte ziekteverzekering gratis, en je betaalt dus geen jaarlijks lidgeld voor je aansluiting zoals bij de gewone ziekenfondsen. Je bent verzekerd, maar je kan wel geen aanvullende of hospitalisatieverzekering afsluiten en je hebt ook wel een aantal voordelen minder, bijvoorbeeld vervoer als je minder mobiel bent.

3 x extra verzekerd

Via officieel erkende privéverzekeraars kan je extra risico's verzekeren, waaronder ook de financiële risico's die je loopt als je langdurig ziek wordt. Helaas is het wel zo dat privéverzekeringen vaak slechts een beperkte bescherming hebben voor (ex-)kankerpatiënten. De kans is groot dat je geweigerd wordt of additionele premies moet betalen.

- **Hospitalisatieverzekering:** de verplichte ziekteverzekering via je ziekenfonds dekt niet alle medische kosten. De hospitalisatieverzekering is een aanvullende verzekering die medische kosten dekt bij een ziekenhuisopname en ook bepaalde kosten verbonden aan de opname en aan de voorafgaande zorg en nabehandeling. Deze verzekering zorgt NIET voor een uitkering die je loon vervangt als je arbeidsongeschikt bent. Dat doet het ziekenfonds dat je ziekteverzekering uitbetaalt.
- **Verzekering gewaarborgd inkomen:** je kan je verzekeren tegen inkomensverlies bij ziekte of ongeval, als aanvulling op je sociale zekerheid. Deze verzekering is niet verplicht, maar wel een sterke aanrader, zeker voor zelfstandigen.
- **Een schuldsaldoverzekering:** je verzekeringsmaatschappij betaalt bij deze vorm van levensverzekering het openstaand krediet op je woonlening gedeeltelijk of volledig af als je komt te overlijden voordat je lening afgelost is.

De zorgkas: een extra budget voor jou?

Als je vaak en langdurig ziek bent, heb je naast je medische kosten vaak nog andere kosten. Via de zorgkas kan je in aanmerking komen voor een bijkomend zorgbudget, dat je kan gebruiken om je zorg en hulp te betalen. Met dat budget kan je ook mobiliteitshulpmiddelen huren of kopen. Elk Vlaams ziekenfonds heeft een zorgkas en daarnaast is er de Vlaamse zorgkas van de Vlaamse overheid.

Dit kan je gemeente voor je doen

- Als de medische kosten te zwaar worden, kan je een beroep doen op het OCMW. Met een medische kaart betaalt het OCMW grotendeels je verstrekkingen en geneesmiddelen. Ze kunnen je helpen om in orde te zijn met je ziekenfonds en bij terugbetaling van geneesmiddelen. Via het requisitorium is ook je verzorging gratis. Het OCMW betaalt de factuur.
- Check bij je gemeente ook welke andere mogelijkheden er zijn: een premie voor mantelzorgers, een toelage voor zorgmateriaal, een toiletpasje zodat je gratis toiletvoorzieningen mag gebruiken in winkels, restaurants, hotels...

Extra hulp? Vraag het aan

Als kankerpatiënt kan je bij Kom op tegen Kanker en de Stichting tegen Kanker ook financiële steun aanvragen. Daarvoor moet je aan een aantal voorwaarden voldoen. Een premie bedraagt tussen de 250 en 1750 euro en kan jaarlijks aangevraagd worden.

- Bij de Stichting tegen Kanker moet de aanvraag gebeuren via een sociale zorgverlener, bijvoorbeeld de maatschappelijk werker van je zorgteam in het ziekenhuis. Meer info: kanker.be
- Bij het kankerfonds van Kom op tegen Kanker kan je sociale zorgverlener ook een premie aanvragen. Met vragen en voor toegang tot kankerfonds.be kan je terecht via kankerfonds@komoptegenkanker.be



NEVENEFFECTEN: WAT KAN JE VERWACHTEN?

Je behandeling moet ervoor zorgen dat alle kankercellen uit je lichaam verdwijnen, maar maakt daarbij ook gezonde cellen kapot. En die schade zorgt voor bijwerkingen. Welke bijwerkingen je krijgt, hangt af van een hele reeks factoren. Wat zijn de meest voorkomende en kan er iets aan gedaan worden?

Je kankerbehandeling kan een sterke impact op je lichaam hebben. Kankercellen kunnen worden vernietigd, maar je kan moe of misselijk worden, je kan last krijgen van constipatie, je huid kan verbranden van bestraling, je kan kaal worden van je chemo... En de bijwerkingen kunnen niet alleen lichamelijk zijn, ook mentaal kan je te maken krijgen met angst, depressieve gevoelens, stemmingswisselingen...

Welke bijwerkingen krijg jij?

Met welke bijwerkingen jij als patiënt te maken krijgt en hoeveel last je ervan hebt, dat valt niet te voorspellen. Het verschilt van persoon tot persoon. Wat kan je dan verwachten? Bespreek dat met je arts of je oncologisch verpleegkundige: afhankelijk van het type kanker dat je hebt en de gekozen behandeling, kunnen zij je goed informeren over welke bijwerkingen waarschijnlijk zijn en welke net niet. En vooral ook: wat eraan gedaan kan worden. Heb je ergens last van, vertel het dan ook meteen aan je arts of verpleegkundige. Je kan bijvoorbeeld medicijnen krijgen tegen misselijkheid of diarree, advies en aangepaste producten om je huid te verzorgen. Soms zijn er dingen die je zelf kan doen om minder last te hebben zoals aanpassingen in je voedingspatroon of meer beweging...

Samen met je zorgteam kan je kijken wat er mogelijk is om de behandeling voor jou zo draaglijk mogelijk te maken.

Echt heel veel last?

Wordt het echt te zwaar? Of maak je je zorgen over wat je behandeling met je lichaam doet? Bespreek dat zeker met je arts. Hij/zij kijkt wat er aan te doen is en of het eventueel nodig is om je behandeling aan te passen of eventueel zelfs (tijdelijk) te stoppen. Je bent misschien bang dat je overlevingskansen hierdoor kleiner worden, maar het is beter om transparant en eerlijk te zijn met je behandelend team. Als je je grenzen niet aangeeft, kunnen je klachten steeds erger worden waardoor je zelfs echt moet stoppen met je behandeling.

“Met welke bijwerkingen jij als patiënt te maken krijgt en hoeveel last je ervan hebt, dat valt niet te voorspellen. Het verschilt van persoon tot persoon.”

Vragenlijstje voor je dokter

- Welke bijwerkingen kan ik krijgen door mijn behandeling?
- Kan ik voorkomen dat ik misselijk word? En als dat zo is, wat kan ik er dan aan doen?
- Word ik kaal? Wanneer? Kan ik daar iets tegen doen?
- Bij welke bijwerkingen moet ik contact opnemen? Hoe en met wie?
- Kan ik zelf iets doen om bijwerkingen te verminderen?
- Kan ik medicatie, zorg of hulp krijgen om met bijwerkingen om te gaan?



Welke bijwerkingen komen vaak voor?

VERMOEIDHEID

Je hebt (te) weinig energie, waardoor dagelijkse dingen gewoon te zwaar kunnen worden. Het lukt niet om te doen wat je wil en dat is frustrerend. Vermoeiheid kan er ook voor zorgen dat je moeite hebt om geconcentreerd te blijven, na te denken en beslissingen te nemen en kan je prikkelbaar, boos of somber maken.

KAAL WORDEN

Door kankerbehandelingen zoals chemotherapie is het mogelijk dat je haar uitvalt. Dit is niet altijd het geval en hangt af van de soort en de hoeveelheid die je krijgt. Hoofdhuidkoeling terwijl je je chemo krijgt, kan soms helpen om het te voorkomen.

We kunnen het niet genoeg herhalen!

Als je een nevenwerking ervaart van de medicatie die je inneemt, meld het dan. Ook al is dit iets kleins en ben je niet helemaal zeker dat je medicatie het veroorzaakt, laat het toch weten aan je arts of vepleegkundige.

MISSELIJKHEID EN BRAKEN

Door kankerbehandelingen zoals chemotherapie kan je misselijk worden. Je kan al vóór je behandeling preventief medicijnen nemen. Meestal word je een uur na de behandeling minder misselijk. Wacht tot dan met eten en drinken. Bij bestraling van je buik eet je best vanaf een half uur ervoor tot een half uur erna niet. Probeer te eten of drinken op momenten dat je minder misselijk bent.

NEUROPATHIE

Door de behandeling van kanker kunnen je zenuwen beschadigd raken. Je kan last krijgen van pijn, doofheid en tintelingen in je armen of voeten... Vertel dat meteen aan je dokter: op tijd ingrijpen kan blijvende schade voorkomen.

TIJDELIJK TEKORT AAN BLOEDCELLEN

Je lichaam kan tijdelijk minder nieuwe bloedcellen aanmaken als je chemotherapie krijgt. Daardoor kan je last krijgen van bloedingen, bloedarmoede, infecties en koorts. Daarom worden je bloedwaarden goed opgevolgd. Bij ernstige bloedarmoede kan je groeifactoren krijgen om nieuwe bloedcellen aan te maken of kunnen bloedtransfusies nodig zijn.



"Ik weet niet of ik palliatief ben. Het is voor mij nooit een optie geweest dat ik dit niet zou overleven."

Rosa

KANKER KRIJG JE SAMEN: HOE GA JE ERMEE OM?

"IK ZAL ER ALTIJD ZIJN VOOR JE"

Je geniet samen volop van je pensioen, je weet nooit wat er komt. Dat weten Jan en Rosa maar al te goed. "Opeens werd die herfst winter", zegt Jan geëmotioneerd. Hij beloofde Rosa er altijd te zijn voor haar. Het is zwaar geweest, maar samen hebben ze leren leven mét kanker.

Meet: Jan & Rosa

Jan en Rosa zijn zeventigers die graag wandelen. Tien maanden geleden kreeg Rosa (73) te horen dat ze longkanker heeft. Ondertussen heeft ze chemo gehad en is een van haar longen verwijderd. Jan en Rosa hebben leren leven met longkanker. 'Gewoon blijven gaan', is hun advies.

Rosa ziet er frèle uit, haar haar kort na de chemo die ze heeft gehad. Maar ze zit vol levenslust: het leven is er tenslotte om geleefd te worden, ook als je longkanker hebt gekregen. De diagnose was een verrassing. Rosa vertelt: "Ik was al langer dan een jaar aan het hoesten, dus Jan zei: zou je niet eens naar de dokter gaan? En zo gezegd, zo gedaan. We hebben een afspraak gemaakt bij de longspecialist. Ze hebben een foto gemaakt, en toen we wilden vertrekken, bleek dat ze iets gezien hadden en de dokter al hadden gebeld." Zo rolde Rosa de medische molen in. Al snel bleek dat het mis was: "De woensdag daarop belde de dokter ons op: het moest verder onderzocht worden. Ik liet een CT-scan en een PET-scan en zo maken, en daaruit bleek dat het kwaadaardig was. Er waren verschillende behandelingen mogelijk, en ze lieten me de keuze tussen chemo-immunotherapie en een operatie. Ik kon er natuurlijk ook voor kiezen om niks te doen."

Machteloos, maar niet hulpeloos

De diagnose kwam totaal onverwacht. “Ik heb altijd gezond geleefd,” zegt Rosa. “Gezond gegeten, veel beweging, geen overgewicht… En met roken was ik vijfentwintig jaar geleden al gestopt. Mijn schoonfamilie kon het gewoon niet geloven toen we het hen vertelden. ‘We dachten altijd dat jij de gezondste was van iedereen!’, was hun reactie.”

Hoe reageer je als je te horen krijgt dat het toch kanker is? Dat is voor iedereen anders. Ook Jan en Rosa verwerkten het verschillend. Rosa reageerde vrij kalm op het nieuws. "Vroeger dacht ik altijd: als ze me ooit zeggen dat ik kanker heb, dan zal ik niet kunnen stoppen met huilen."

"Maar toen ik tien maanden geleden effectief de diagnose kreeg, heb ik er heel berustend op gereageerd, zo van: oké, het is nu zo, we nemen het zoals het komt.”

Jan heeft het er moeilijk mee. “Toen we het nieuws te horen kregen, was dat natuurlijk heel zwaar. Ik heb ’s nachts vaak liggen piekeren in bed.” Hij wijkt niet van haar zijde. Rosa blijft positief. Het duurt even voordat Jan haar optimisme kan delen. Hij heeft tijd nodig. Het is ook niet evident: als partner voel je je machteloos aan de kant. Je partner is ernstig ziek en daar kan je niks aan doen. Machteloos, maar niet hulpeloos: “Ik heb haar beloofd dat ik er altijd voor haar zal zijn en alles zal doen om haar te helpen.” Samen gaan ze erdoor. Of zoals Jan het zegt: “Intussen proberen we wel weer het beste te maken van die winter.”

Een pittig traject

Rosa koos voor chemo. Het was zwaar, heel zwaar. De behandeling vroeg veel van haar lichaam.

Jan: “Toen is ze heel ziek geworden. Ik dacht al dat ik haar kwijt was, dat het afgelopen was. We zaten in die mooie herfst van ons leven, en dan kom je ineens in de winter terecht, zeg maar.”

Rosa werd zo ziek dat de chemo moest stopgezet worden. “Ik ben er echt heel ziek van geweest. Op een bepaald moment kon ik niet meer eten, waardoor ik in een week tijd 7 kilo afgevallen ben.” Haar behandeling wordt aangepast, er wordt besloten om toch te opereren en een van haar longen wordt weggenomen. Sindsdien leeft Rosa met één long. Ze blijft optimistisch: “Dat valt eigenlijk best mee. We gaan elke dag wandelen en ik hoef niet meteen iets te laten.” Wandelen geeft hen allebei energie en Rosa voelt zich eigenlijk geen kankerpatiënt. Dat wil niet zeggen dat haar hele behandeling rimpelloos verliep, het ging wel degelijk met ups en downs.

“Toen ik zo ziek was door de chemo, heb ik me maar één keer heel slecht gevoeld. Alle kinderen waren langsgekomen en ik durfde niet bij hen te gaan zitten, uit schrik dat ik nog iets anders zou oplopen. Ik zat alleen in een hoekje af te zien, terwijl iedereen aan tafel plezier zat te maken en erop los kletste.” Ze voelde zich eenzaam, durfde niet gezellig bij haar kinderen te gaan zitten. Rosa heeft het nog even moeilijk als ze vertelt over die periode.

"We zaten in die mooie herfst van ons leven, en dan kom je ineens in de winter terecht."

Jan

Wat komt, komt

Rosa en Jan hebben samen al heel wat stappen gezet in het aanvaardingsproces, al is dat niet altijd evident. Als Jan erover vertelt, krijgt hij het nog steeds moeilijk. Rosa kiest resoluut voor het leven, een leven met kanker, ook al voelt ze zich geen kankerpatiënt. “Nu voel ik me eigenlijk helemaal niet ziek. Ik weet ook niet of ik palliatief ben. Het is voor mij nooit een optie geweest dat ik dit niet zou overleven. Daar heb ik niet bij stilgestaan. Wat komt, dat komt. Ik ga niet zitten treuren om wat me nog te wachten staat. Ik mag dan wel ziek zijn, ik wil gewoon alles blijven doen. Net zoals tevoren, gewoon blijven gaan. Ik laat het hoofd niet hangen, ik moet verder en ik wil genezen.” Jan volgt haar

daarin. "Intussen zijn we een heel eind verder en proberen we weer normaal te doen, zoals vroeger", zegt Jan. “Ik heb haar ook beloofd dat ik alles voor haar zal blijven doen. Intussen kan ik er ook al met wat meer afstand naar kijken. Doordat zij de moed niet laat zakken, kom ik er zelf ook weer bovenop en durf ik te vertrouwen op een goede afloop.”

Samen door het leven

Jan en Rosa hebben intussen de draad van hun leven weer zo gewoon mogelijk opgepakt. “We gaan allebei heel graag wandelen, weer of geen weer. Het is iets wat we samen kunnen doen. Dat is belangrijk, want terwijl we wandelen, praten we over van alles en nog wat en lossen we onze problemen op. Het brengt ons dichter bij elkaar. Een dag niet gewandeld, dat is voor mij een dag niet geleefd, net zoals een dag niet gelachen een dag niet geleefd is”, zegt Rosa. “Na mijn operatie zijn we de eerste dag dat ik weer thuis was al meteen vijf kilometer gaan wandelen. We hebben het geleidelijk aan opgebouwd en gisteren hebben we op 22 kilometer afgeklokt.” Jan is het helemaal met haar eens. “We staan ’s morgens op, en dan maken we onze eerste wandeling. We zien de zon opkomen, die rode bol... Dat zijn dan van die kleine dingen waaraan je je moet optrekken.”

> We gaan allebei heel graag wandelen, weer of geen weer. Het is iets wat we samen kunnen doen. Dat is belangrijk, want terwijl we wandelen, praten we over van alles en nog wat en lossen we onze problemen op. Het brengt ons dichter bij elkaar. Een dag niet gewandeld, dat is voor mij een dag niet geleefd, net zoals een dag niet gelachen een dag niet geleefd is.

Wil je Rosa en Jan nog wat beter leren kennen?

Een video met de getuigenis van Rosa en Jan kan je bekijken op de website’ Leven Met Longkanker’.

www.levenmet-vivreavec.be/nl/longkanker



Jan & Rosa hebben hun toelating gegeven om hun verhaal in dit magazine te publiceren.

SPORTEN MET KANKER, KAN DAT?

Spoiler alert: ja!

Sporten als je kanker hebt, is dat wel een goed idee? Absoluut: bewegen helpt om je spierkracht en conditie te bevorderen. Maar... het moet wel haalbaar blijven. Hoe pak je dat aan?

Kanker – en de behandeling ervan – vragen veel van je, zowel mentaal als fysiek. Het kan zwaar en belastend zijn. Je bent vaak zwaar vermoeid en je conditie gaat achteruit. Dan lijkt het misschien logisch om alleen maar te rusten, maar het is net aanbevolen om in beweging te komen. Sportte je al veel vóór je diagnose? Probeer dat te blijven doen, met de nodige aanpassingen. Was je niet zo actief? Dan is het een goed idee om daar nu iets aan te doen.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het veilig en aanbevolen is om te blijven bewegen als je kanker hebt. Welke vorm van beweging of sport het beste is voor jou en hoe intensief je kan sporten, hangt af van een hele reeks factoren. Het is een goed idee om dat met je behandelend arts te bespreken. Hij/zij kan je ook een aantal sessies bij een kinesitherapeut voorschrijven, die je op jouw maat kan adviseren en begeleiden.

Voor extra begeleiding kan je eventueel een beroep doen op een Bewegen op Verwijzing-coach van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven. Hij/zij werkt samen met jou een persoonlijk beweegplan uit en helpt je ook om uit te zoeken hoe je gewoon in je dagelijks leven iets meer beweging kan inbouwen. Je coach kan samen met jou persoonlijke doelen opstellen en motiveert je om die telkens te halen.

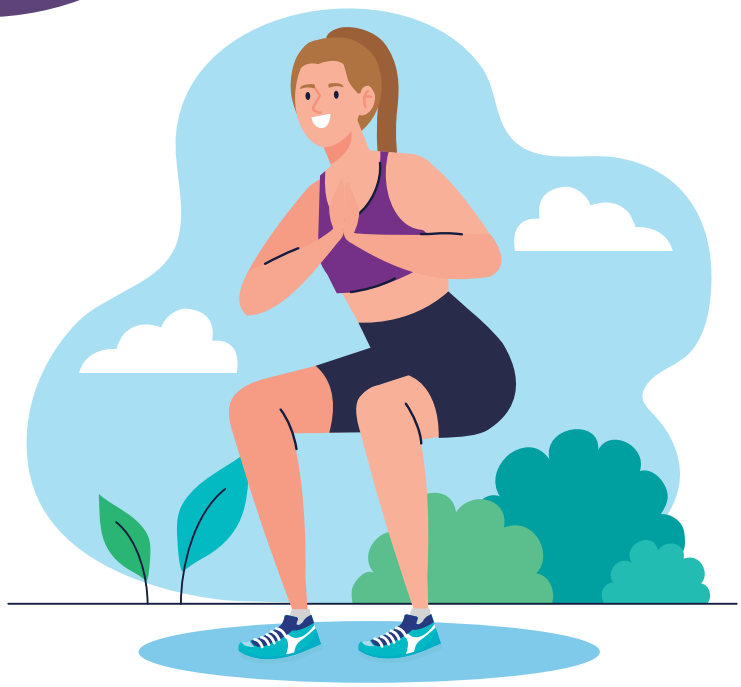


7 gouden regels

1. Sporten? Kies een vorm van beweging die je graag doet, zodat je er met plezier mee bezig bent.
2. Vlieg er niet in, put jezelf niet uit maar bouw de duur, de intensiteit en de frequentie geleidelijk op.
3. Probeer elke dag een half uurtje te bewegen.
4. Rust even uit als je vermoeid raakt of als het te inspannend is. Bewaak je grenzen.
5. Samen sporten of bewegen? Dat motiveert, zeker op dagen dat je er minder zin in hebt.
6. Sport je bij een fitnesscentrum of een club? Vertel aan je begeleider of trainer over je gezondheid en wat het advies van je arts is. Zo krijg je ook van hem/haar de juiste begeleiding.
7. Wissel af tussen verschillende vormen van sporten of bewegen. Variatie voorkomt dat je het beu wordt en afhaakt.

BEWEGEN HELPT OM JE SPIERKRACHT EN CONDITIE TE BEVORDEREN. MAAR... HET MOET WEL HAALBAAR BLIJVEN.





Hoe begin je eraan?

- Je spierkracht verbeteren is een goede start. Bouw geleidelijk op. Het is een goed idee om dat onder deskundige begeleiding te doen.
- Als je kracht terug is, zijn duursporten als wandelen, fietsen of zwemmen aangewezen.
- Verdeel je actieve momenten over de dag, zo voorkom je dat je over je limieten gaat en oververmoeid raakt. Begin de dag bijvoorbeeld met tien minuutjes ochtendgymnastiek, fiets 's middags een kwartiertje, in de namiddag kan je een korte wandeling maken... Elke dag dertig minuten bewegen is de aanbevolen norm. Dankzij die korte bewegingsmomenten gaat je conditie erop vooruit en kan je langer bewegen.
- Voel je je niet goed? Forceer niks.
- Las geregeld een rustdag in.

Tip van de dag

Ook gewoon in het dagelijks leven kan je met kleine aanpassingen meer beweging inbouwen in je leven: even naar de bakker fietsen in plaats van telkens de auto te nemen, net een beetje verder parkeren, een halte eerder uitstappen met de bus of de tram, rondlopen als je telefoneert, de trap nemen in plaats van de lift... Kleine dingen, maar ze helpen wel om je conditie op peil te krijgen en te houden.

OOK GEWOON IN HET DAGELIJKS LEVEN KAN JE MET KLEINE AANPASSINGEN MEER BEWEGING INBOUWEN IN JE LEVEN.

Even langs de huisarts?

Dat is aangeraden als:

- je een hart- of vaatziekte hebt, of de symptomen ervan.
- als je diabetes hebt, een chronische nierziekte en/of een chronische ontstekingsziekte.
- als je een (te) hoge bloeddruk hebt, je cholesterolwaarden niet goed zijn of andere risicofactoren hebt voor cardiovasculaire aandoeningen.
- als je intensief wil (blijven) sporten.

Te intensief of niet?

Hoe weet je of je te intensief bezig bent en over je limieten gaat?

- Als je aan het sporten of bewegen bent, moet je nog een beetje reserve hebben. Hoe weet je dat? Als je vlot kan blijven babbelen, zit je goed.
- Heb je dagen na het sporten nog last van vermoeidheid en spierpijn, dan moet je de volgende keer wat rustiger aan doen.
- Het is een goed idee om je te laten begeleiden. Je trainer kan je helpen om je trainings- of bewegingsschema aan te passen aan jouw behoeften.
- Ga samen sporten, dat motiveert. Vraag aan je behandelend arts of er eventueel aangepaste sportactiviteiten worden georganiseerd in het kader van oncologische revalidatie.

Wanneer is intensief sporten NIET aangeraden?

- Als je chemo krijgt via een infuus, kan je beter de eerste 24 uur erna niet intensief sporten.
- Let op bij infecties. Bij een hoog risico op infecties, stel je je intensieve sportsessies beter uit tot een latere datum. Ook als je een ernstige infectie hebt, moet je het rustig aan doen.
- Heb je ernstige nevenwerkingen van je behandeling, heb je osteoporose of herstel je heel moeizaam van je behandeling, dan is intensief sporten niet goed voor je. Overleg met je arts welke vorm van beweging goed voor je lichaam en je herstel is.

STOPPEN MET ROKEN: ZO VERHOOG JE JE SLAAGKANS

Roken is niet goed voor je, dat weten we allemaal. Toch is stoppen ontzettend moeilijk, ook – of zeker? – als je kanker hebt. Terwijl er veel gezondheidswinst te halen valt. Wat kan je helpen om eindelijk van die tabaksverslaving af te raken?

In je eentje stoppen... is lastig. Onder begeleiding wordt je slaagkans meteen een pak groter. Je behandelend arts kan je daarbij helpen, of doorverwijzen naar een tabakoloog die gespecialiseerd is in hulp bij het stoppen met roken.

Via www.tabakologen.be kan je een tabakoloog in je buurt vinden. Rookstopbegeleidingssessies bij een arts of erkend tabakoloog worden in Vlaanderen gedeeltelijk terugbetaald door het ziekenfonds.

Een andere optie is om je aan te sluiten bij een rookstopgroep, waarbij je in 8 tot 12 sessies begeleid wordt door een tabakoloog. Je vindt sessies in jouw buurt via www.vlaanderenstopmetroken.be.

Liever digitaal?

Via de website www.tabakstop.be kan je je inschrijven voor een (gratis) online hulpprogramma. Hoe werkt dat? Je kan een online dagboek bijhouden, op grafieken zien hoe je tabaksgebruik evolueert, steun vinden bij lotgenoten op het online forum... Je vindt er goede en correcte informatie. Elke dag kan je tussen 15 en 19 uur met eventuele vragen terecht op hun gratis nummer. Je kan je zelfs gratis laten begeleiden door een tabakoloog in 8 telefonische sessies.

TABAKSTOP
Stoppen is mogelijk!

www.tabakstop.be
advies@tabakstop.be
0800 111 00

Geen excuses...

"Ik word dan dik"

Gemiddeld komen stoppers 2,5 tot 6 kilo aan in de eerste weken of maanden na het stoppen, maar na zo'n 6 maanden stabiliseert het zich.

Probeer roken niet te vervangen door een andere slechte gewoonte, zoals snoepen, maar door een gezonde: ga bijvoorbeeld wandelen of sporten.

"Eens een roker, altijd een roker"

De derde en de vierde dag na het stoppen heb je het meeste last van ontwenningsverschijnselen, maar dat neemt af.

Na een paar weken hebben de meeste mensen daar geen last meer van, al kan het soms even moeilijk zijn. De kunst is dan niet te hervallen. Gebeurt dat toch?

Begin gewoon opnieuw, zodat deze poging kan slagen. Dat is nog altijd beter dan gewoon verder roken.



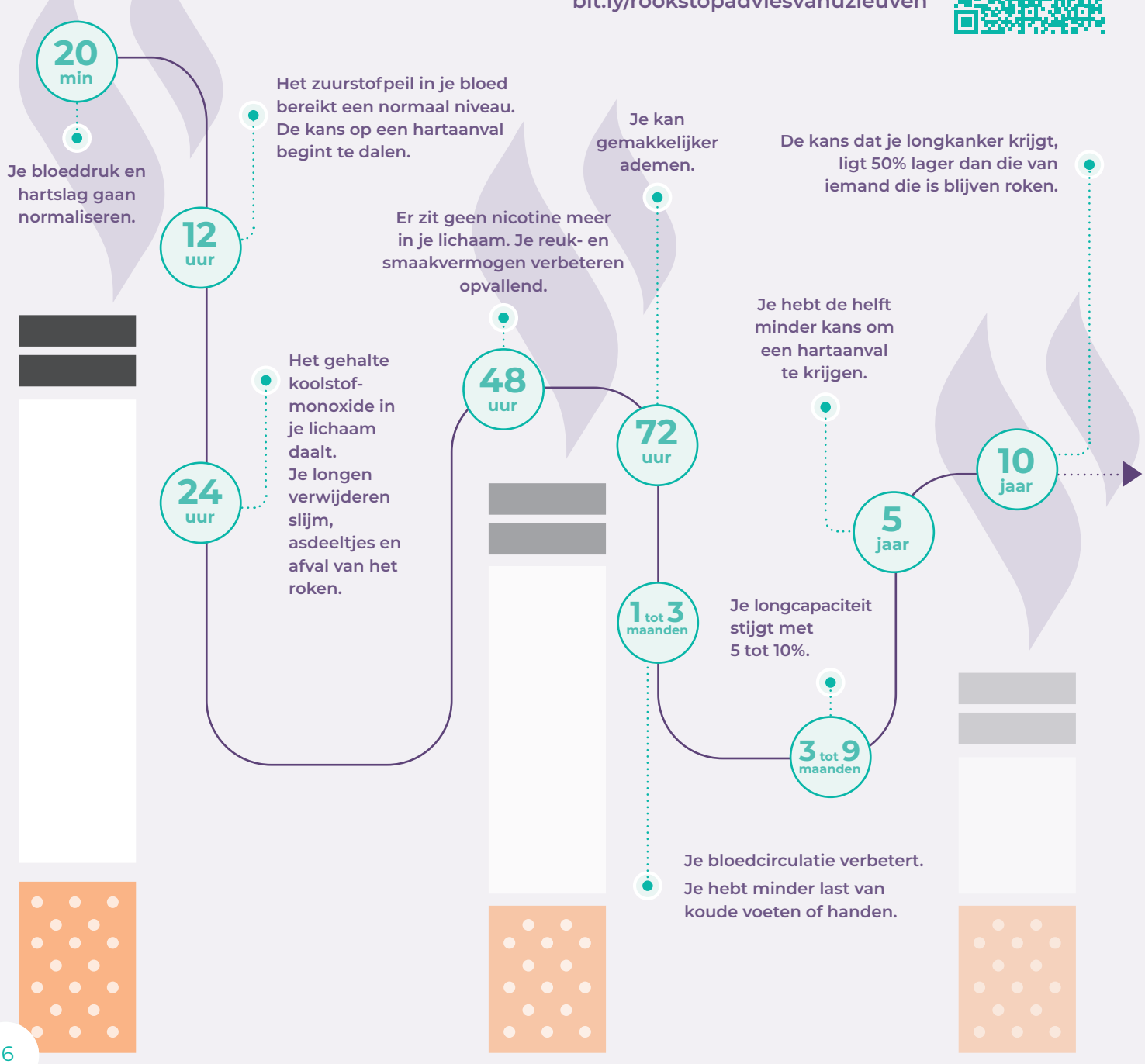
Hoe raak je van de fysieke verslaving af?

Als je verslaafd bent aan roken, snakt je lichaam naar nicotine. Om die fysieke verslaving te doorbreken, zijn er een aantal hulpmiddelen:

- Nicotinevervangers – in de vorm van kauwgom, tabletten, pleisters of inhalatoren – verzachten de ontwenningsverschijnselen en helpen om geleidelijk af te bouwen. Je moet ze consequent en in de juiste dosis gebruiken. Na een twaalftal weken is je lichaam ontwend van de nicotine.
- Een vaper of e-sigaret wordt door sommige rokers ook gebruikt om te ontwennen, maar er zijn nog niet veel studies rond gebeurd over de effectiviteit daarvan. Met een vaper blijft de gewoonte om te roken in stand, wat het lastiger kan maken om echt volledig te stoppen.

Als je stopt, beginnen de positieve effecten vrijwel meteen. En ze blijven duren...

Meer weten?
bit.ly/rookstopadviesvanuzleuven



MET LIEFDE GEMAAKT: RECEPTEN OM OP KRACHT TE KOMEN

Het is niet omdat je kanker hebt dat je niet lekker meer mag eten! Integendeel, voldoende calorieën innemen is belangrijk. En hoe meer het smaakt, hoe meer je ervan wil eten.

Misschien ken je iemand die kanker heeft en voel je je vaak machteloos. Wat kan je doen? Iets lekkers maken om weer op krachten te komen... en samen gezellig op te eten, is een goed idee. Of zo'n lekkere soep of hartige ovenschotel om in de diepvriezer te stoppen en uit te halen op een dag met minder energie: zo kan je in de praktijk echt iets betekenen.

Een cadeau: een extra recept!

Zin in een zoete traktatie voor bij de koffie? Je vindt een vierde recept online: een heerlijke citroen-pistachecake met olijfolie, maanzaad en slagroom. Geniet er samen van...

WAAR HOU JE REKENING MEE?

- Vraag naar het lievelingseten van de persoon vóór je gaat koken. Wat vindt die lekker en wat niet? Door de behandeling kan je smaak ook veranderen, dus check zeker even.
- Smaak kan veranderen of verminderen. Kruid wat je klaarmaakt daarom goed af.
- Probeer zoveel mogelijk gezonde voedingsstoffen in je recept te stoppen, die kracht geven en kunnen dienen als bouwstenen voor een goed herstel. Vermijd lege calorieën, kies zoveel mogelijk voor natuurlijke ingrediënten. Vermijd geraffineerde suikers en kies zoveel mogelijk voor eiwitten: je lichaam heeft proteïnes nodig voor een goede spieropbouw.

Flapjacks met gedroogd fruit, noten en chocolade



INGREDIËNTEN (12 stuks)

200 g havermout • 100 g gemengde noten, grof gehakt • 100 g gedroogd fruit, in stukjes gesneden • 100 g pure chocolade, grof gehakt • 125 g boter • 100 g honing • 75 g lichtbruine basterdsuiker • 1 tl vanille-extract • snufje zout

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een vierkante bakvorm (ongeveer 20x20 cm) met bakpapier.

2. Smelt de boter, honing en basterdsuiker in een pan op laag vuur. Roer tot alles goed is gesmolten en vermengd. Voeg het vanille-extract en een snufje zout toe. Haal de pan van het vuur.

3. Meng in een grote kom de havermout, gehakte noten en gedroogd fruit. Giet het botermengsel erbij en roer goed door, zodat alles bedekt is. Voeg als laatste de chocolade toe en meng kort (bewaar eventueel wat chocolade voor bovenop).

4. Schep het mengsel in de bakvorm en druk het goed aan met de achterkant van een lepel of spatel, zodat het mooi compact is.

5. Bak de flapjack in het midden van de oven gedurende 20 minuten.

6. Laat de flapjack volledig afkoelen in de bakvorm. Snijd daarna in repen of blokjes. Bewaar ze in een luchtdichte trommel (tot 1 week houdbaar).

tl: theelepel

Kippensoep met verse bouillon, witte bonen en gremolata



INGREDIËNTEN (4 tot 6 personen)

1 hele kip (ongeveer 1,5-2 kg) • 2 wortels, in grove stukken • 2 stengels bleekselderij, in grove stukken • 1 grote ui, gehalveerd • 4 teentjes knoflook, geplet • 1 laurierblad • 5 takjes peterselie • 3 takjes tijm • 10 peperkorrels • snufje zout • 2,5 liter water • 2 wortels, in plakjes • 2 stengels bleekselderij, in plakjes • 400 g witte bonen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt) • zout en peper • sap van 1/2 citroen • 1 bosje platte peterselie, fijngehakt • rasp van 1 citroen • 1 teentje knoflook, fijngehakt

ZO MAAK JE HET

1. Doe de kip in een grote pan en voeg de wortels, bleekselderij, ui, knoflook, laurier, peterselie, tijm, peperkorrels en zout toe. Voeg 2,5 liter water toe en breng langzaam aan de kook. Schep schuim van het oppervlak af en laat 1,5 tot 2 uur zachtjes trekken. Haal de kip eruit en zeef de bouillon. Gooi de groenten weg. Pluk het vlees van de kip en snijd het in stukjes. Zet apart.

2. Breng de gezeefde bouillon opnieuw aan de kook. Voeg de wortel, bleekselderij en prei toe en kook 10 tot 15 minuten tot de groenten gaar zijn. Voeg de witte bonen en het geplukte kippenvlees toe. Warm alles goed door. Breng op smaak met zout, peper en eventueel een beetje citroensap.

3. Meng de fijngehakte peterselie, citroenrasp en knoflook in een kommetje.

4. Schep de soep in kommen. Garneer met een lepel gremolata.

Vegetarische stoofpot met citroen-knoflookyoghurt

INGREDIËNTEN (4 personen)

2 el olijfolie • 1 ui, fijngesneden • 3 teentjes knoflook, fijngehakt • 2 aubergines, in blokjes • 3 middelgrote aardappelen, geschild en in blokjes • 2 rode paprika, in stukjes • 1 blik (400 g) tomatenblokjes • 1 el tomatenpuree • 1 kl komijnpoeder • 1 kl gerookt paprikapoeder • 1/2 kl kaneel • 1/2 kl chilivlokken • 500 ml groentebouillon

1 blik (400 g) linzen, afgespoeld en uitgelekt • zout en peper • koriander of peterselie 200 ml Griekse yoghurt • 1 teentje knoflook, fijngehakt of geraspt • sap en rasp van 1/2 citroen • zout en peper

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook glazig. Voeg de aubergine toe en bak 5 minuten tot hij zacht begint te worden. Voeg de aardappelen en paprika toe en bak nog 5 minuten. Roer de tomatenpuree, komijn, paprikapoeder, kaneel en chilivlokken erdoor en bak 1 minuut mee om de smaken vrij te laten komen. Voeg de tomatenblokjes en groentebouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de stoofpot 25-30 minuten zachtjes pruttelen, tot de aardappelen gaar zijn. Voeg de linzen toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper.

2. Meng de yoghurt met de knoflook, citroensap en -rasp in een kommetje.

3. Schep de stoofpot in diepe borden of kommen. Lepel er een royale hoeveelheid citroen-knoflookyoghurt overheen. Garneer met fijngehakte peterselie of koriander.



el: eetlepel, kl: koffielepel

© Recepten: Els Sirejacob Fotos: Bramski

KLEINE GIDS





De kleine gids!

"Je zult zien, je zult het leven daarna mooier vinden."

"Met die beperkingen valt best te leven hoor."

"Het komt allemaal goed."

Vermijd ten koste van alles ongevraagde opdrachten en advies:

*"Je **moet** dit proberen", "Je **moet** het huis uit", "Je **moet** aan iets anders denken", "Je **moet** verhuizen", "Je **moet** naar een psychiater"...*

En vervang ze door een dikke knuffel!

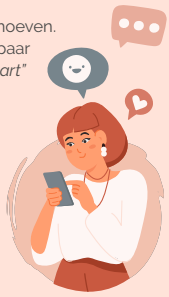


3.

Gebaren & attenties die goed doen

De kleine dingen die het verschil maken

- **Kleine persoonlijke verrassingen**
  Een persoonlijke kaart, een tekening van de kinderen of een bevriende kunstenaar, een boek met een gepersonaliseerde bladwijzer...
- **Een "vriendelijke estafette"**
  Met korte, georganiseerde bezoeken, als de zieke daar behoefte aan heeft en niet te moe is.
- Bied aan om **contact te leggen met een kennis die hetzelfde heeft meegemaakt** en mee kan denken.
- Stuur suggesties: **boeken**, films of Netflix-series.
- **Korte sms'jes** die geen antwoord behoeven. Denk aan belangrijke dagen met een paar woorden: *"Ik denk aan je, je bent in mijn hart"* of een mooie foto.
- Soms heeft de zieke een **knuffel nodig, een aanraking, een hand op hand of rug.**
- Bied aan om samen **kort te wandelen**. Het stelt je in staat om wat tijd met elkaar door te brengen en de zieke te ondersteunen.



LEVENMET/PRAKTISCHE INFORMATIE EN ONDERSTEUNING

MET JUISTE INFORMATIE ZIJN WE BETER GEWAPEND TEGEN KANKER.

Informatie speelt een essentiële rol in de strijd tegen de ziekte. Ze helpt je het risico op kanker te beperken, met de ziekte om te gaan tijdens en na de behandelingen of een dierbare te steunen.

Zoek je getuigenissen van mensen die hetzelfde doormaken? Wens je meer informatie en praktisch advies over je ziekte, de nieuwe behandelingen of de emotionele of financiële gevolgen van kanker voor jouw leven, relaties, kinderen, werk of vrienden?

VIND STEUN & ANTWOORD OP JE VRAGEN VIA:

WWW.LEVENMET-VIVREAVEC.BE/NL/OVERZICHT



Praat & verbind met lotgenoten.

@levenmet.belnl

NS ID XL-5014-Revision date 02/2025-WEB Local code 311