

Links voor meer tips

- <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress/tips-stress-mantelzorg>
- <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress/stressklachten>
- <https://www.kanker.nl/kankersoorten/alvleesklierkanker/gevolgen/als-je-partner-alvleesklierkanker-heeft>
- <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/kanker-bij-je-partner/je-partner-heeft-kanker>
- <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/hulp-en-steun/hulp-voor-jou-als-een-dierbare-kanker-heeft>
- <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/kanker-bij-een-familielid-vriendin-of-collega/iemand-in-je-familie-heeft-kanker>
- <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorgen-voor-iemand-met-kanker/zorgen-voor-een-dierbare/zorgen-voor-iemand-met-kanker>
- <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/kanker-bij-een-dierbare/kanker-bij-je-partner/tips-om-met-je-partner-te-praten>
- <https://www.ingeborgdouwescentrum.nl/clienten/volwassenen/bronnen-voor-zelfhulp/>

Links en tips voor extra steun

- <https://www.kanker.nl/ervaringen-van-anderen/gespreksgroepen/naasten>
- <https://ipso.nl/ipso-centrum/>
- Psycho-oncologische centra :
<https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp/themas/3/6/28>
- POG- GGZ huisarts
- Deskundigen bestand NVPO <https://nvpo.nl/deskundigenbestand/>
- Geestelijk verzorger of maatschappelijk werk (zie ook NVPO)



LIVING WITH HOPE

Stop alvleesklierkanker

Tips en adviezen voor naasten



Josien Groot GZ-psycholoog
Ingeborg Douwescentrum

Weetjes uit recent onderzoek

De kankerpatiëntenorganisaties (NFK) zijn er voor álle mensen die leven met kanker, dus ook voor hun naasten. Wij vroegen naasten van mensen met kanker naar hun ervaringen en behoeftes. Uit deze peiling blijkt dat ruim de helft (55%) van de naasten zijn of haar leven helemaal aanpast, aan dat van hun naaste met kanker. Hoewel bijna alle naasten het fijn vinden om er voor hun dierbare te zijn, is de meerderheid ook bang om hun naaste te verliezen, voelt driekwart zich machteloos en twee derde houdt zich sterker dan dat ze is. Daarnaast geven bijna alle naasten aan zelf ook iets nodig te hebben.

Daarnaast voelen kinderen, ouders en partners zich vaker schuldig als zij iets leuks voor zichzelf gaan doen.

“Alles draait om de partner, ziekenhuisbezoek, omgaan met de onderzoeksuitkomst, informeren van de kinderen, familie. Omgaan met de reacties van anderen, de boel draaiende houden; emotioneel en fysiek een enorme inspanning. Gedaan met liefde, maar het was wel zwaar.”

Naasten van mensen met gevorderde kanker die meer aan zelfzorg doen en meer veerkracht hebben, ervaren minder zorglast. Dat blijkt uit onderzoek van IKNL-onderzoeker Janneke van Roij en haar collega's. Bovendien laat het onderzoek zien dat het belangrijk is dat zorgverleners naasten informeren over het belang van zelfzorg.

Gemiddeld droegen de deelnemers per week 15 uur zorg voor hun naaste met kanker. Hierbij gaf 11% aan de zorg als een hoge last te ervaren. Deze zorgdragers scoorden lager op het gebied van veerkracht ten opzichte van naasten die geen hoge zorglast ervoeren. Zij namen ook minder vaak deel aan activiteiten op het gebied van zelfzorg in vergelijking tot naasten die geen hoge zorglast ervoeren. Hieruit blijkt dat het een uitdaging is voor naasten om aan zelfzorg te blijven doen, ondanks de tijd en energie die het kost om de zorg te dragen. De naasten die een hoge last ervoeren waren vaak jong, een zoon/dochter van de patiënt) en hoogopgeleid. Deze deelnemers gaven aan minder goed geïnformeerd te zijn over het belang van zelfzorg door zorgprofessionals ten opzichte van naasten die geen hoge zorglast ervoeren.

Tips

1. **Zorg voor een goede balans tussen spanning en ontspanning.**

Houd goed voor jezelf in de gaten dat je perioden van activiteit steeds weer afwisselt met perioden van rust. Hierbij is het belangrijk dat je niet steeds tot het uiterste gaat, maar op tijd rust neemt. Ontspannen kun je op allerlei verschillende manieren: je kunt [ontspanningsoefeningen](#) doen, yoga beoefenen, afspreken met vrienden, enzovoort.

2. **Geef je eigen leven niet op, blijf doen wat voor jou belangrijk is.**

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je ook oog blijft houden voor je eigen leven. Ga zoveel mogelijk door met eigen bezigheden als werk, hobby of sport. Waar kan jij van genieten? Ook als de ander dat moeilijk vindt. Je houdt het met elkaar beter vol als je niet alleen maar aan het zorgen en regelen bent, maar dingen blijft doen die je leven structuur en kleur geven.

3. **Deel je zorgen en zoek steun.**

Zoek steun bij mensen die je vertrouwt. Wees daarin niet te terughoudend, omdat je anderen niet met je sores wilt lastigvallen. Veel mensen zullen het juist fijn vinden dat ze iets voor je kunnen betekenen. Stel concrete hulpvragen, zoals boodschappen doen, koken, brengen /halen van kinderen... Stop je emoties niet weg, maar uit ze (praten, schrijven etc)

4. **Blijf communiceren.**

Samen blijven praten over wat je bezighoudt en nieuwsgierig zijn naar elkaars kijk helpt om in verbinding te blijven. Vergeet hierin je eigen mening en wensen niet. Wanneer het samen niet lukt, zoek dan hulp.

5. **Blijf niet piekeren.**

Door te piekeren blijf je in cirkeltjes denken. Dit kost veel energie en levert vaak niets op. Probeer de problemen in kaart te brengen en daadwerkelijk op te lossen. Kan dit niet maakt dan gebruik van ontspanningsoefeningen, een piekerkwartier en probeer gedachtes meer los te laten.

6. **Denk na over je eigen grenzen en stel deze waar nodig**

Mensen die ziek zijn, zijn vaak erg met zichzelf bezig. Het is logisch dat ze gefocust zijn op hun aandoening, maar daardoor hebben ze niet altijd aandacht voor jou en gaan ze gemakkelijk over je grenzen heen. Hoe moeilijk het ook is: het is belangrijk om toch grenzen te stellen

Zie links achterop voor meer tips en steun