

vragenlijst met onderwerpen om te bespreken met je arts of verpleegkundige

Als je te horen krijgt dat je kanker hebt, zijn er zoveel dingen waar je tegelijkertijd aan moet denken dat je er misschien wel 1 vergeet. Of ben je zo overdonderd dat je niet meer weet wat je wilde vragen of weten. Dat kan allemaal. Daarom een lijstje met onderwerpen als een 'houvast'. Om mee te nemen naar je arts of verpleegkundige. Vul het gerust aan met jouw eigen dingen die je wilt bespreken. Je kunt het lijstje voordat je naar de afspraak komt, aan de arts of verpleegkundige mailen. Maar je kunt het ook gewoon meenemen naar de afspraak en bespreekbaar maken. Niet op al je vragen zijn antwoorden mogelijk. Het is vooral ook SAMEN zoeken naar oplossingen. Het bespreekbaar maken van de dingen waar je mee zit, kan ook al opluchting geven.

Let op: sommige onderwerpen moeten aan bod komen voordat je behandeling start. Vruchtbaarheid is zo'n onderwerp. Helaas kunnen anti-kanker behandelingen soms je vruchtbaarheid aantasten. Daarom is het belangrijk dat je dit onderwerp met de arts bespreekt voordat de behandelingen starten. Wijs jouw arts daar op. Ook al is dat moeilijk of heb je nog nooit over een kinderwens nagedacht.

Andere onderwerpen kunnen tijdens of na je behandeling gaan spelen. Soms komt een vraag vaker terug. Stel de vragen wanneer JIJ dat wilt! Bijvoorbeeld over:

Ziekte & behandeling

- Is het normaal dat ik vermoeid ben, wat kan ik doen om het te beperken?
- Hoe ziet mijn behandelingstraject er uit?
- Met welke professionals krijg ik te maken?
- Hoe werken mijn artsen en verpleegkundigen samen?
- Welke online mogelijkheden heeft het ziekenhuis?
- Wanneer en hoe kan ik naar de AYA-poli?
- Hoe kan ik lid worden van de online AYA4 community?
- Hoe voorkom ik misselijkheid en wat kan ik tegen misselijkheid doen?
- (Wanneer) word ik kaal, kan ik daar iets tegen doen?
- Hoe lang houden bepaalde gevolgen aan en hoe ga ik daar mee om?
- Kan ik mijn vrienden uitnodigen als ik in het ziekenhuis ben?
- Bestaat de mogelijkheid lotgenoten te ontmoeten (in het echt of online)?
- Kan ik mijn behandeling combineren met alternatieve geneeskunde?
- Is het normaal dat ik moeite heb om me te concentreren? En hoe kan ik daarmee omgaan?
- Kan ik in het ziekenhuis terecht voor mindfulness?
- Kan ik gewoon nog naar de kroeg of met vrienden afspreken?
- Kan ik op vakantie gaan (naar het buitenland)?
- Mag ik in de zon zitten?
- Mag ik naar de sauna/zwembad/mij laten masseren?
- Waar kan ik terecht voor financiële ondersteuning van bijvoorbeeld (tijdelijke) aanpassingen of ondersteuning thuis?

Vruchtbaarheid (fertiliteit)

- Moet ik mijn ei-, zaadcellen laten invriezen voordat mijn behandelingen starten?
- Maakt deze behandeling mij (verminderd) (on)vruchtbaar?
- Hoelang moet ik wachten na de behandeling voor ik zwanger kan worden?
- Is een latere zwangerschap een risico?

Eten & Drinken

- Welke voedingsstoffen kan ik beter vermijden of juist meer gebruiken?
- Welke voeding draagt bij aan een betere mondhygiëne (ter voorkoming van droge, kapotte mond)?
- Wat kan ik tegen gewichtsverlies doen?
- Wat draagt bij aan een betere smaak en geur?

Sport & Bewegen

- Kan ik tijdens de behandelingen gewoon op mijn niveau blijven sporten?
- Waar kan ik dan terecht?
- Is het goed om te bewegen en te sporten?
- Welke sport kan ik gaan oppakken?

Spiritualiteit

- Wie kan me helpen met levensvragen, spiritualiteit of de betekenis van wat me overkomt?

Uiterlijk

- Waar kan ik terecht voor haarstuk / pruik / petjes / mutsjes / doekjes?
 - Hoe kan ik mijn lichaam verzorgen om de schade te beperken (hoofdhuid, nagels)?
 - Is er iets wat ik kan om mijn uiterlijk te verbeteren en meer zelfvertrouwen te krijgen?
 - (workshop look good feel better, make-up om wenkbrauwen en wimpers na te tekenen)
- Tip: laat pasfoto's voor officiële documenten maken vóór je behandeling*

Emoties

- Hoe kan ik omgaan met mijn boosheid?
- Hoe kan ik omgaan met angst?
- Zijn er oefeningen waardoor ik rustiger word?

Relaties & Seksualiteit

- Hoe en waar kan ik bespreekbaar maken dat relaties veranderen of eindigen?
- Hoe kan ik verschillende relaties op de hoogte te houden van mijn situatie tijdens en na mijn ziekte?
- Waar kunnen mijn partner, ouders, vrienden of kinderen terecht met hun vragen?
- Is het veilig om seks te hebben?
- Bij wie maak ik problemen rondom seksualiteit bespreekbaar?
- Wat voor soort problemen kunnen er ontstaan door mijn behandeling?

Gezin & Kinderen

- Kan ik borstvoeding blijven geven?
- Hoe vertel ik mijn kind wat er aan de hand is?
- Is er steun voor mijn partner / ouders / mantelzorgers beschikbaar?
- Welke aanpassingen moeten er thuis worden gemaakt (hygiëne, voedsel)?

Studie & Opleiding

- Kan ik financiële steun aanvragen op mijn school of opleidingsinstituut?
- Moet ik mijn studiefinanciering of OV jaarkaart stopzetten of me uitschrijven?

Werk, Re-integratie & Uitkeringen

- Kan ik blijven werken?
- Wat zijn mijn rechten en plichten als ik na ziekte weer aan de slag ga)?
- Hoe kan ik mij het beste voorbereiden op een gesprek met de bedrijfsarts of de verzekeringsarts?
- Heb ik recht op een uitkering als scholier / student / jonge werknemer / starter op de arbeidsmarkt?
- Waar kan ik terecht, wat moet ik er voor doen?
