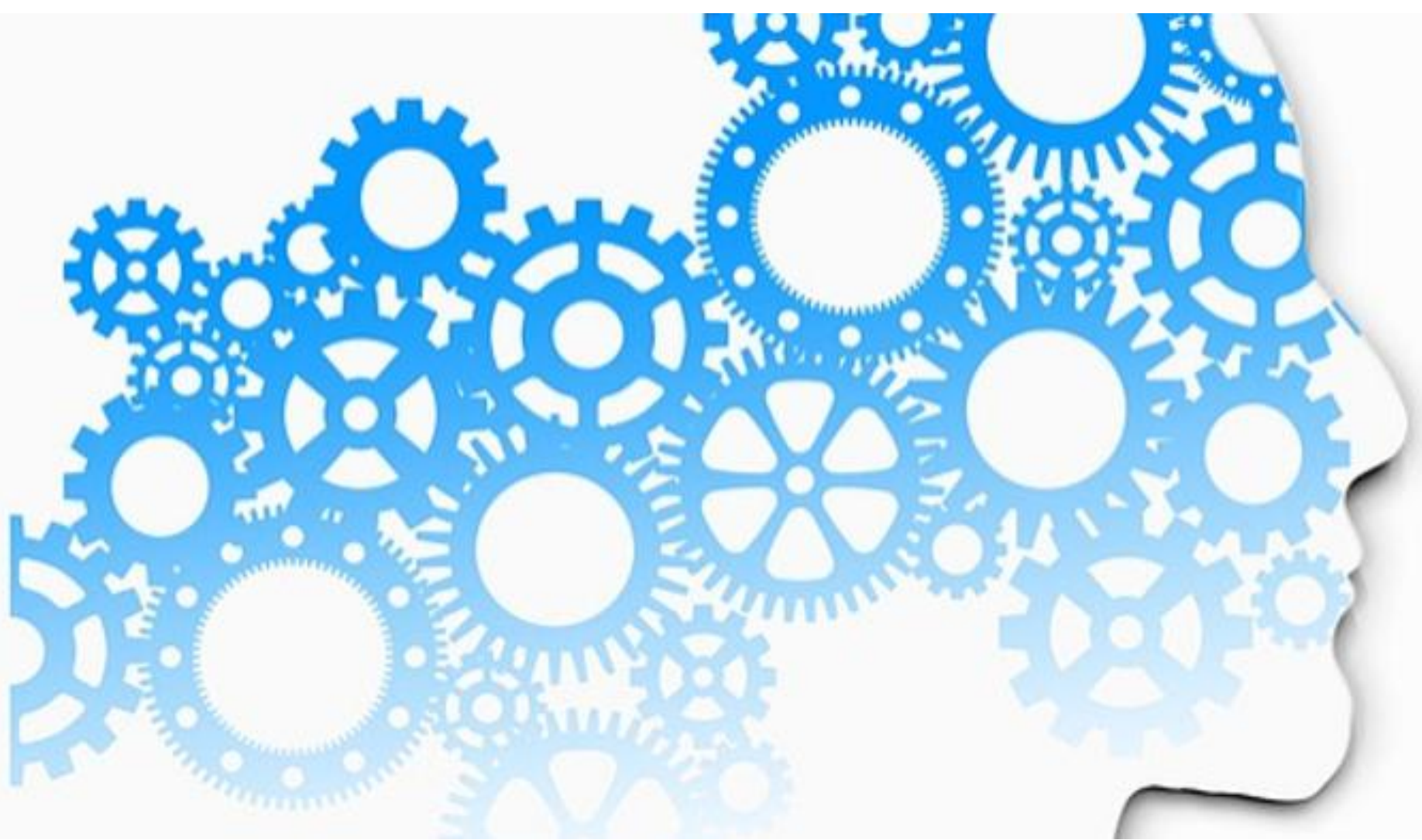




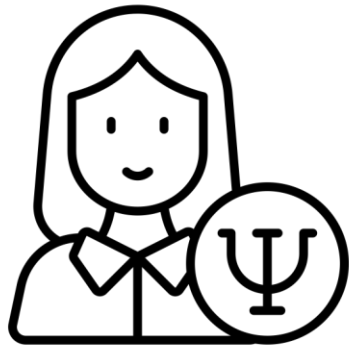
De impact van kanker op naasten



UMC Utrecht

Anne Marie Pierik-van Roest 02-04-2025

Wie ben ik?



Take-home-message

Aandacht voor naasten is belangrijk

- Zorgverlener
- patiënt
- Mensen in de omgeving

De ene naaste is de andere niet

- Verschillende manier van omgaan met situaties en gebeurtenissen

Handvatten

Interactie

Stressor


 NEDERLANDSE
ACADEMIE VOOR
PSYCHOTHERAPIE

Stressorenlijst

Onderzoek wijst uit dat verlies en verandering gezondheidsrisico geven; de mate varieert:

STRESSFUL LIFE EVENTS

STRESSPUNTEN

- Dood van partner (dit is als norm gesteld op 50-80)	100
- Echtscheiding	73
- Gevangenisstraf	63
- Overlijden van naast familielid	63
- Persoonlijke ziekte of letsel	50
- Huwelijk	50

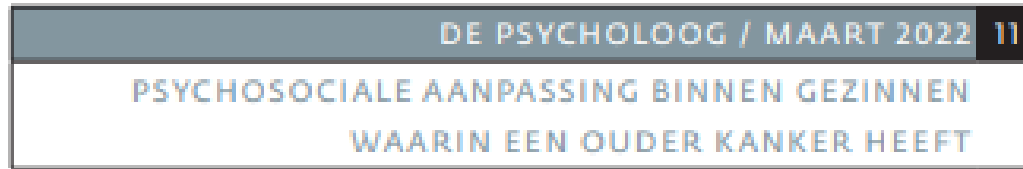
20-30	30
- Zoon of dochter verlaat huis	29
- Moelijkheden met schoonfamilie	29
- Vrouw begint of stopt met werken	26
- Begin of einde van opleiding	26
- Ruzie met baas	24
10-20	20
- Verandering van gewoonten werkuren, woonplaats, vrije tijdsbesteding	20
- Vakantie	13
- Kerstmis/sinterklaas	12

INTERPRETATIE

Aantal stresspunten	Gezondheidsbedreiging
- Minder dan 150	- Geen gezondheidsbedreiging.
- Van 150 - 300	- 50% heeft het jaar daarop een ziekte.
- Meer dan 300	- 80% heeft het jaar daarop een ziekte.

Holmes, T. en R. Rahe (1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 1967, 11, 213-218.

Impact op naasten



- Kanker treft het hele gezin
- Meeste gezinsleden passen zich aan
- 25% van kinderen en 14% partners traumatische stress klachten
- Impact op verschillende domeinen van kwaliteit van leven (lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid, sociale relaties en omgeving) bij ouders/ kinderen
- -> maar niet altijd zelfde patroon voor gezinsleden



Wat helpt:

- Contact en steun van vrienden
- Open communicatie binnen gezin

Impact op naasten

Quality of life in partners of patients with cancer

Corinna Bergelt · Uwe Koch · Corinna Petersen

Kanker is een stressor die welzijn in verschillende gebieden beïnvloedt bij zowel patiënt als naasten:

- Fysiek
- Emotioneel/ psychisch
- Sociaal

-> De mentale kwaliteit van leven van partners is verminderd



Bergelt, C., Koch, U., & Petersen, C. (2008). Quality of life in partners of patients with cancer. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 17(5), 653–663. <https://doi.org/10.1007/s11136-008-9349-y>

Het panel van en voor kankerpatiënten

doneer je ervaring .nl

Een initiatief van **nfk**

Iemand dicht bij je met kanker, hoe is of was dat voor jou?

Online vragenlijst ingevuld door naasten van mensen die kanker hebben of hadden. Partner, ouder, kind, vriend(in), andere naasten of nabestaanden

- Respons: 3171 naasten
- 2023
- [Iemand dicht bij je met kanker, hoe is of was dat voor jou? | Doneer Je Ervaring](#)



Impact op naasten

- Past zijn/ haar leven aan >50%
- Voelt zich machteloos 75 %
- Houdt zich sterker dan ze is 66%
- Geeft aan zelf ook iets nodig te hebben >90%

NAASTEN

*Heb bij kanker niet alleen oog
voor de patiënt*

De impact van kanker reikt verder dan de patiënt. Ook het leven van mensen in de omgeving kan ingrijpend veranderen. Heb oog voor naasten, want niet iedereen krijgt wat hij of zij nodig heeft of durft daarom te vragen.



Uit onderzoek blijkt: ruim de helft van naasten van mensen met kanker past leven helemaal aan

Laatst gewijzigd op: 28 maart 2023

Ervaringen van naasten (DJE 2023)

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

“We weten elkaar beter te vinden in positieve dingen van het leven zoals intimiteit, gezamenlijke hobby's. Bij ons is het glas altijd half vol en we zeggen iedere dag tegen elkaar dat we gelukkig zijn met elkaar.”

“In het begin van de ziekte is er over het algemeen veel begrip en steun, naarmate het langer duurt, vlakt dit af en is de betrokkenheid minder.”

“Energie vind ik lastig, je komt in een soort overlevingsstand Wat ik vooral had was dat het mentaal heel erg uitputtend was, omdat mijn man en ik er allebei voor ons persoonlijk op een heel andere manier mee om moesten gaan (dit putte mij mentaal enorm uit) en dat je jezelf als partner niet meer zo gezien voelt tijdens het proces.”

Wat naasten van mensen met kanker nodig hebben (DJE 2023)

8% geeft aan 'niets nodig te hebben gehad'

Iets nodig? Gekregen?

• Een luisterend oor	70%	70%
• Afleiding/ontspanning met anderen	48%	51%
• Tijd voor zichzelf	43%	39%
• Steun of begrip van werk	40%	71%
• Dat arts of verpleegkundige hen serieus neemt als gesprekspartner	38%	74%
• Steun of begrip van arts of verpleegkundige voor mij als naaste	37%	57%
• Steun of begrip van huisarts voor mij als naaste	34%	54%
• Vrij van mijn werk	29%	63%
• Informatie over hoe het is om naaste van iemand met kanker te zijn	26%	36%
• Ervaringsverhalen of contact met lotgenoten	23%	23%
• Emotionele hulp van een expert (bijv. psycholoog)	22%	38%



UMC Utrecht

nfk

Nederlandse
Federatie van
Kankerpatiënten
organisaties

Wat naasten het meest helpt (DJE 2023)

“Iemand die even echt naar je luistert, even kookt, iets in het huishouden voor je doet zonder erom te hoeven vragen.”

“Samen praten, lachen, huilen en genieten van wat het leven te bieden heeft en daarnaast tijd voor mezelf om op te laden (wandelen)”.

Wat naasten het meest missen

“Onbezorgd leven. Er is altijd angst, druk en spanning. Het is er altijd!

“Mijn partner zoals hij voor de diagnose was.”

“Begrip voor de impact van kanker voor mij als partner van familie, artsen, omgeving. Ik heb me erg alleen gevoeld in mijn verdriet.

Videofragment



Vanuit de praktijk

Thema's die spelen bij naasten:

- Schuld
- Onmacht
- Verschil in hoe omgaan met de situatie
-

Hoe ga je er mee om?



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij

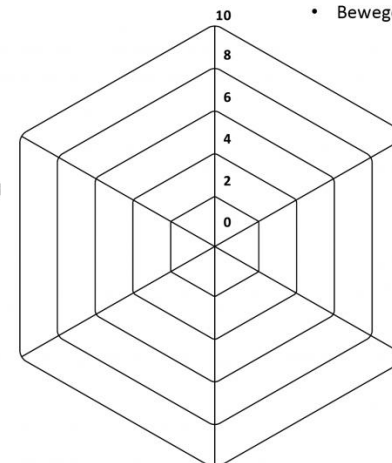


MEEDOEN

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



LICHAAMSFUNCTIES



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 1.0

Waar op letten

Voor iedereen:

- Naasten niet uit het oog verliezen
- Alert blijven op behoeften van naasten
- Vraag door hoe het met naaste zelf gaat

Zorgverlener:

- Mogelijkheden voor extra informatie of ondersteuning
- Niet elk gezinslid hetzelfde; aansluiten bij verschillende wensen en behoeften
- Gesprek opnemen

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

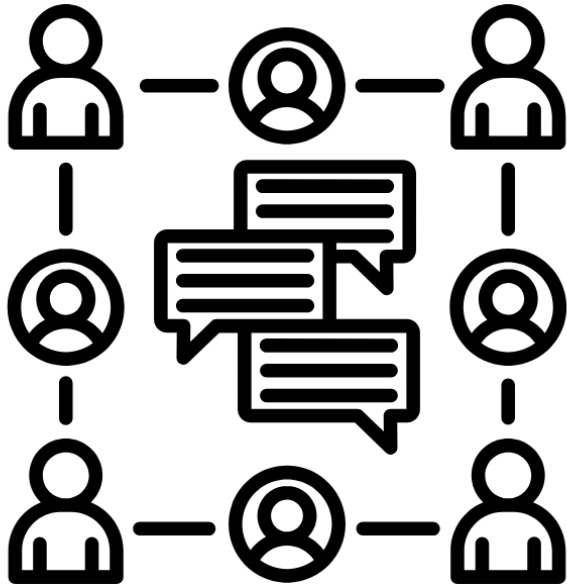
Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Adviezen

- Zorg dat je zo veel mogelijk begrijpt van de aandoening, mogelijke behandelingen en keuzes met voor en nadelen -> grip
- Zorg waar mogelijk voor je partner, maar ook voor jezelf
- Let op signalen van spanning, stress of lichamelijke klachten en neem deze serieus
- Maak tijd vrij om iets voor jezelf te doen



Interactie



Wat heeft de
grootste impact
op jou gehad?

...?

...?

Wat vind/ vond je
lastig om mee om te
gaan?

Waar kan je terecht

- In ziekenhuis: rol van verpleegkundig specialist
- kanker.nl
info en apps over ondersteuning psychosociale problemen
- Wegwijzer bij kanker
- Instellingen Psychosociale Oncologie IPSO
Informeel zorg; kopje koffie en verhaal, deelnemen aan activiteiten, andere naasten
- Integraal Kankercentrum Nederland
- Helen Dowling instituut
Professionele hulp
- Care for Cancer
- OLVG: Ingeborg Douwes centrum
- Verwijsgids Kanker
- POH GGZ
- Patiëntenorganisatie