

- > Angstig, onzeker of somber?
- > Altijd maar moe?
- > Problemen in uw relatie?

# Psychologische zorg voor (ex-)kankerpatiënten

Heeft u moeite de draad weer op te pikken na de diagnose kanker? U bent niet de enige! Blijf er niet mee rondlopen. Vraag uw huisarts om deskundige hulp. Het kost u niets!

## Psychische klachten bij kanker

Een grote meerderheid van de (ex-)kankerpatiënten heeft naast lichamelijke ook psychische klachten. Soms ontstaan die pas jaren na de behandeling. Angst, onzekerheid of somberheid, vermoeidheid en impact op de relatie komen het meeste voor. Veel problemen komen door de veranderingen die de ziekte en de behandeling met zich meebrengen. U krijgt bijvoorbeeld lichamelijke beperkingen en kunt (tijdelijk) niet meer werken. Of het lukt u niet goed alle dagelijkse dingen te doen.

*‘Na de diagnose ging ik vooral veel praktische zaken regelen, ook vanuit het ziekenhuis. Pas een maand of drie na de behandeling kwam het besef dat mijn leven echt veranderd was. Ik had minder weerstand en mijn hoofd kon ook minder aan. Een psycholoog heeft me geleerd keuzes te maken die passen bij mijn leven.’*

— Een ex-kankerpatiënt

## Hulp voor als u vastloopt

Wie zich wil kunnen aanpassen aan veranderingen heeft veerkracht nodig. Dit is de buffer waarmee we schokken van het leven kunnen opvangen. Bij 10 tot 20 procent van de mensen met kanker lukt dat niet (meer) goed. U kunt het gevoel hebben dat u vastloopt of de situatie niet meer aankunt. Als dat gevoel lang aanhoudt, kan het goed zijn om hulp te vragen van iemand die gespecialiseerd is in psychosociale oncologische zorg. Uw huisarts kan u naar zo'n deskundige verwijzen.

## Die hulp kost u niets!

Gespecialiseerde psychologische hulp bij aanpassingsproblemen is in 2012 uit de basisverzekering geschrapt. Sindsdien is het duidelijk geworden dat (ex-)kankerpatiënten met psychische problemen daardoor soms geen passende hulp krijgen. Het ministerie van VWS overweegt dan ook de vergoeding weer op te nemen in de basisverzekering. Samen met KWF Kankerbestrijding heeft VWS geld gereserveerd om deze hulp



op proef tijdelijk te vergoeden, zonder eigen bijdrage of eigen risico. Zo kunnen zoveel mogelijk patiënten die dat nodig hebben psychologische hulp krijgen. Op basis van de ervaringen bekijkt de overheid of de zorg toch weer opgenomen moet worden in de basisverzekering.

***‘Door de diagnose kanker verandert alles in je leven. Je werk, je rol als ouder of partner, vriend of vriendin, je functioneren in het dagelijks leven. Vaak komen problemen pas na de behandeling aan het licht, als de patiënt weer thuis is en zijn of haar leven moet oppakken.’***

— Tineke Vos, voorzitter van de richtlijncommissie  
*‘Aanpassingsstoornissen bij patiënten met kanker’*

### **Uw huisarts weet meer**

Hebt u kanker (gehad) en hebt u het gevoel dat u extra psychologische hulp kunt gebruiken? Blijf er niet mee rondlopen. Uw huisarts kan u verder helpen met informatie en een verwijzing.

- > Behandeling door deskundigen met kennis van kanker
- > Zorgkosten tijdelijk vergoed
- > Geen eigen risico

#### Meer weten?

Vraag ernaar bij uw huisarts. Of kijk op [www.kanker.nl/aanpassingsstoornis](http://www.kanker.nl/aanpassingsstoornis).