

Gesprekskaart

Kanker doet veel met je



Waar wil jij over praten?

Kanker doet veel met je. De ziekte heeft grote gevolgen voor je dagelijks leven, werk en relaties. Het kan voor verschillende klachten en problemen zorgen. Zoals **angst, vermoeidheid, somberheid, geldzorgen of relatieproblemen.**

Over je klachten en problemen praten is niet altijd makkelijk. Toch is het goed én belangrijk. Een gesprek lucht op en geeft je het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Bovendien kunnen anderen je beter helpen als ze weten hoe het echt met je gaat.

Deze kaart helpt je bij het gesprek. Bijvoorbeeld een gesprek met een hulpverlener, iemand van je werk of een vriend of familielid.

kanker doet
veel met je.

Hoe vul je deze kaart in?

Hieronder staan de gevoelens, klachten en problemen waar veel mensen met kanker mee te maken hebben. Zet een kruisje voor de onderwerpen die je herkent en die je graag wilt bespreken. Staan jouw gevoelens, klachten of problemen er niet bij? Schrijf ze dan zelf op de kaart.



Moe

- Ik ben vaak plotseling moe en ik weet niet waarom.
- De vermoeidheid voelt alsof ik uitgeput ben.
- Ik ben elke dag moe. De vermoeidheid gaat niet over als ik even zit en uitrust.
-



Angst

- Ik pieker veel en ik slaap slecht.
- Door de angst kan ik niet meer functioneren in het dagelijks leven.
- Ik heb last van hartkloppingen, ik tril en ben vaak duizelig.
- Ik durf niet naar het ziekenhuis of de dokter of ik ga juist heel vaak.
-



Somber

- Ik heb al langere tijd nergens zin in. Veel dingen interesseren me niet meer.
- Ik kan me nergens op verheugen.
- Ik pieker veel en ik slaap niet goed.
- Niemand kan me opvrolijken. Ook mijn vrienden of partner niet.
-



Relatie

- Ik heb het gevoel dat mijn partner me niet begrijpt.
- Ik vind het moeilijk om met mijn partner over mijn gevoelens te praten.
- Ik heb minder behoefte aan seks en intimiteit.
- Ik ben bang dat mijn partner me verlaat omdat ik ziek ben.
-



Geld

- Ik heb geldzorgen en ik pieker veel.
- Ik schaam me voor mijn geldproblemen en praat er met niemand over.
- Ik maak de post niet meer open. Ik ben bang dat het rekeningen zijn.
- Ik ben bang dat ik dingen moet verkopen. Bijvoorbeeld mijn auto.
-



Andere problemen waarover ik wil praten:

-
-
-
-

Wil je extra hulp of ondersteuning? Dan zijn er verschillende organisaties en hulpverleners om je te helpen. Je kunt er bijvoorbeeld terecht voor een luisterend oor. Voor tips en advies. Voor een therapie. Of voor een extra steuntje in de rug.

Meer weten over welke hulp er voor jou is? Ga naar www.kankerdoetveelmetje.nl