



## Overwegmetkanker.nl

Tips van en voor patiënten ter verzachting  
van bijwerkingen en gevolgen van kanker

Als kankerpatiënt komt er ontzettend veel op je af. Het meeste zie je helaas niet aankomen. Zo weet je wel dat je haar uitvalt bij chemo, maar dat je huid kan gaan jeuken of dat je ogen gevoelig worden, dat realiseer je je niet. Je arts zal het je ook niet allemaal vertellen, want als hij je alle bijwerkingen voor moet leggen die je misschien krijgt, kun je beter een heel boekwerk meenemen voor aantekeningen. Het maakt je alleen maar bang en alert op bijwerkingen die misschien helemaal niet voor jou op hoeven te gaan. Nadeel is dat je daardoor ook niet goed te horen krijgt wat je tegen die bijwerkingen kunt doen, als je ze wél krijgt. Ook kan het lastig zijn te herkennen wat je hebt. Die pijnlijke striem bij je oksel bijvoorbeeld?

### **Boodschappenbriefje**

Op de website [www.overwegmetkanker.nl](http://www.overwegmetkanker.nl) zijn tips en ervaringen verzameld van patiënten voor patiënten over het 'omgaan met de gevolgen van (de behandelingen voor) kanker'. De site beschrijft bijwerkingen die het gevolg zijn van operatie, chemo en bestraling, met daarbij [de oplossingen die patiënten ervoor gevonden hebben](#). Geen medicijnen, maar gewone spullen te koop bij de drogist of supermarkt, of uit je voorraadkast. Met merknaam en waar het te koop is, zodat je iemand met een boodschappenlijstje op pad kunt sturen.

### **Herkenning bieden, of hulp met uitleggen wat er speelt**

[www.overwegmetkanker.nl](http://www.overwegmetkanker.nl) heeft als doel de kennis en ervaring die kankerpatiënten tijdens hun traject hebben verzameld, te behouden voor de nieuwe patiënten na hen. Omdat zij niet opnieuw hetzelfde wiel uit hoeven te vinden en minder alleen zijn in hun zoektocht. Behalve tips voor zalf en crèmes etc. bevat de site daarom ook beschrijvingen van 'hoe het is'. Bijvoorbeeld hoe lastig het is om te bepalen [wat je kunt eten bij chemo](#), of te [praten over je ziekte met je omgeving](#). Maar ook uitleg over [bewegen bij kanker en omgaan met een chemobrein](#).

### **Vindbaar maken van bestaand aanbod**

Een bekend probleem voor hulpaanbieders en onderzoekers in de zorg is dat het niet lukt patiënten te bereiken met de tool die je ontwikkeld hebt: nieuwe patiënten weten vaak niet dat er een oplossing bestaat voor het probleem dat ze ervaren. Er is teveel dat er valt te weten en internet is een doolhof. Daarom bevat de site veel [verwijzingen naar websites of artikelen van stichtingen, onderzoek, voorlichting en andere hulpaanbieders](#) die zich gespecialiseerd hebben in kanker. Ook kun je er verzamelingen vinden van links naar goede doelen en lotgenotencontact-sites, en gratis cursussen, apps of eHealth speciaal ontwikkeld voor kankerpatiënten.

### **Echt een overweg zijn**

De site gaat nadrukkelijk niet op de stoel van de arts of specialist zitten. [De site wil juist een brug zijn tussen de patiënt en zijn omgeving](#): ervoor zorgen dat het uitgeteste aanbod van specialisten voor hen vindbaar wordt en de patiënt helpen met verwoorden wat hij voelt of meemaakt. Zodat de patiënt een beter gesprek kan voeren met zijn arts en zijn omgeving om de juiste hulp kan vragen. Heb je zelf een tip die goed zou passen op de site, geef dat door via het [tipformulier](#). Ben je een specialist en weet je een website of artikel die hetzelfde vertelt, maar dan beter, geef ook dat door. Dan wordt de tekst vervangen door een verwijzing naar die pagina's. Hetzelfde geldt voor voortschrijdend inzicht en beweringen die niet (meer) blijken te kloppen.