

# De Kanker Nazorg Wijzer: Advies op maat bij herstel na kanker

## Citation for published version (APA):

Willems, RA., Kanera, IM., Beaulen, AAJM., Bolman, C., Mesters, I., & Lechner, L. (2014). *De Kanker Nazorg Wijzer: Advies op maat bij herstel na kanker*. Poster session presented at Nederlands Congres Volksgezondheid 2014, Rotterdam, Netherlands.

## Document status and date:

Published: 01/01/2014

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

<https://www.ou.nl/taverne-agreement>

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[pure-support@ou.nl](mailto:pure-support@ou.nl)

providing details and we will investigate your claim.

Downloaded from <https://research.ou.nl/> on date: 08 Dec. 2021

Open Universiteit  
[www.ou.nl](http://www.ou.nl)



# De Kanker Nazorg Wijzer

Online advies op maat bij herstel na kanker

Roy Willems, MSc.  
Iris Kanera, MSc.  
Drs. Audrey Beaulen  
Dr. Catherine Bolman  
Dr. Ilse Mesters  
Prof. dr. Lilian Lechner





# Inhoud

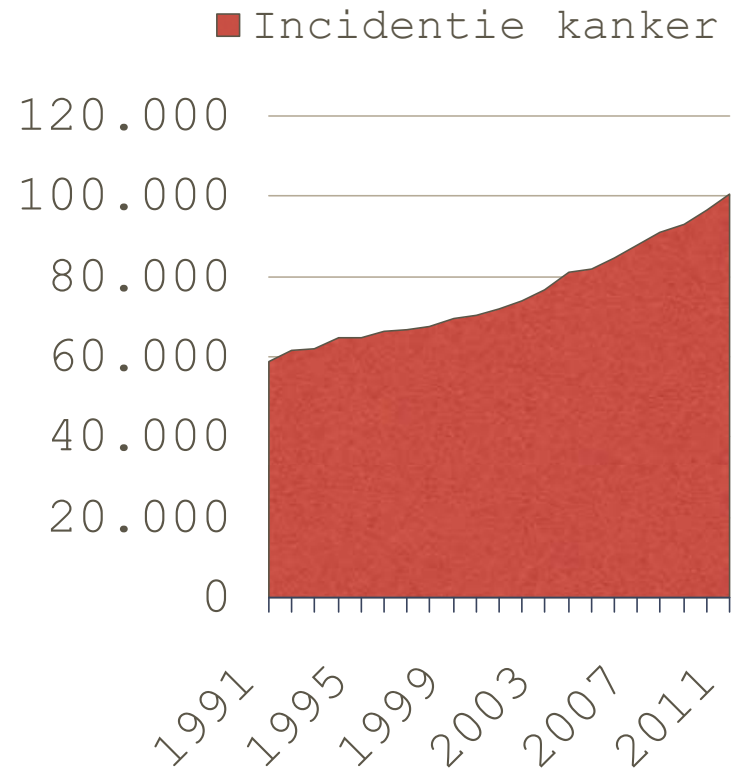
- Aanleiding voor de Kanker Nazorg Wijzer
- Doelstellingen en opbouw
- Demonstratie
- Evaluatie van de Kanker Nazorg Wijzer





# Aanleiding

- Meer dan 100.000 nieuwe gevallen van kanker per jaar
- 123.000 gevallen in 2020
- 5-jaars overleving significant toegenomen



**IN 2020 ZULLEN MEER DAN 660.000 MENSEN KANKER HEBBEN OVERLEefd IN DE AFGELOPEN 10 JAAR**



# Aanleiding

- Verscheidenheid aan problemen na afronding behandeling
- Internet wordt veel gebruikt als informatiebron
- Online patiëntenvoorlichting is:
  - 24 uur per dag bereikbaar
  - Anoniem
  - Laagdrempelig



# De Kanker Nazorg Wijzer: Doelstellingen

- Verstrekken van persoonlijk relevante informatie conform richtlijn IKNL
- Bevorderen van zelfmanagement-vaardigheden en probleemoplossend vermogen
- Informatie over/verwijzing naar betrouwbare andere hulpbronnen



# De Kanker Nazorg Wijzer

## Modules

Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten

## Procedure

- Baseline vragenlijst
- Overzicht van aandachtspunten
- Vrije keuze in modules
- Persoonlijke doelen, opdrachten en plannen
- Korte evaluatie na 1 maand
- Mogelijkheid tot deelname forum



## DE KANKER NAZORG WIJZER

### Wat is het en voor wie is het bedoeld?

De Kanker Nazorg Wijzer is een online informatie- en ondersteuningsprogramma voor mensen bij wie de primaire behandeling succesvol is afgerond. Het programma is gericht is op herstel na kanker. Gelijktijdig is er een onderzoek aan gekoppeld om te beoordelen wat de gebruikers van het programma vinden en of het hen helpt. Het project wordt uitgevoerd door de Open Universiteit in samenwerking met de Universiteit Maastricht. Het project wordt gefinancierd door KWF Kankerbestrijding.

De Kanker Nazorg Wijzer is alleen toegankelijk voor personen die hiervoor een uitnodiging ontvangen. Gegevens van deelnemers zijn zorgvuldig afgeschermd en worden veilig bewaard. Alleen de onderzoekers hebben toegang tot deze gegevens.

### Hoe is het project opgezet?

Deelnemers vullen verspreid over één jaar vier online vragenlijsten in. Een deel van de deelnemers krijgt meteen na het invullen van de eerste vragenlijst toegang tot het programma. De andere deelnemers krijgen na één jaar toegang. Door deze twee groepen te vergelijken kunnen we beoordelen of de Kanker Nazorg Wijzer heeft gewerkt.

### Wachtwoord vergeten?

Neem contact op met het Kanker Nazorg Wijzer team ([info@kankernazorgwijzer.nl](mailto:info@kankernazorgwijzer.nl)).

## NIEUWS

In november 2013 gaat het project van start. Tot april 2014 kunnen



Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



De volgende vragen gaan over hoe u zich **de afgelopen week** heeft gevoeld.

### Gedurende de afgelopen week:

	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Heel erg
Was u beperkt bij het doen van uw werk of andere dagelijkse bezigheden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was u beperkt in het uitoefenen van uw hobby's of bij andere bezigheden die u in uw vrije tijd doet?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was u kortademig?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u pijn gehad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had u behoefte te rusten?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u moeite met slapen gehad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u zich slap gevoeld?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u gebrek aan eetlust gehad?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u zich misselijk gevoeld?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u overgegeven?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



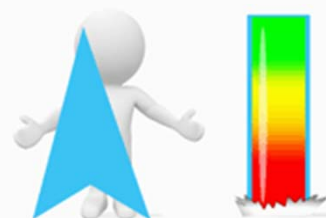
## Thermometer

De kleur van de thermometers geeft aan wat goed gaat en waar u aan kunt gaan werken:

- **Groen:** U bent goed op weg. Het is niet noodzakelijk om deze module te volgen.
- **Oranje:** U bent al aardig op weg. Wilt u hier graag nog verder aan werken, kunt u deze module bekijken.
- **Rood:** We adviseren u om deze module te bekijken.

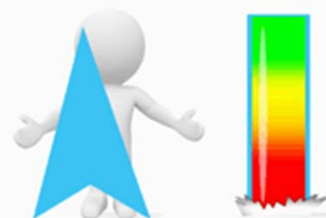
### Werk

Uit uw antwoorden kwam naar voren dat er enkele zaken zijn rondom werk waar u hulp bij kunt gebruiken. We adviseren u dan ook om een kijkje te nemen in de module 'Werk'. In deze module krijgt u informatie en adviezen over hoe u uw werk weer kunt oppakken en wat uw rechten en plichten zijn.



### Vermoeidheid

Uw antwoorden wijzen erop dat u veel last heeft van vermoeidheid. We adviseren u om een kijkje te nemen in de module 'Vermoeidheid'. In deze module wordt gekeken op welke manier u vermoeidheid ervaart en krijgt u advies om beter met vermoeidheid om te gaan. Ook kunt u opdrachten uitvoeren om uw vermoeidheid aan te pakken.



### Relaties

Uw antwoorden wijzen erop dat u regelmatig moeilijkheden ervaart met uw sociale contacten of op het gebied van intimiteit. We adviseren u om een kijkje te nemen in de module 'Relaties'. In deze module krijgt u adviezen over hoe u steun kunt vragen, kanker bespreekbaar maakt, of hoe u om kunt gaan met problemen op het gebied van intimiteit en seksualiteit. U kunt u



[Werk](#)[Vermoeidheid](#)[Relaties](#)[Stemming](#)[Beweging](#)[Voeding](#)[Roken](#)[Restklachten](#)

## Waar kunt u aan werken?

Vermoeidheid is voor iedereen anders. We kijken nu naar hoe u uw vermoeidheid ervaart. U heeft bij de start van de Kanker Nazorg Wijzer enkele vragen ingevuld.

Uw antwoorden wijzen erop dat u veel last heeft van vermoeidheid.

Deze vermoeidheid uit zich in uw geval door:

- **Verminderde concentratie.** U vindt het lastig om na te denken, om uw gedachten er bij te houden en u goed te concentreren, of u heeft last van afdwalende gedachten.
- **Verminderde motivatie.** U vindt het moeilijk om leuke dingen te ondernemen. U heeft ook minder plannen om iets leuk te gaan doen dan voorheen.

U heeft nu een eerste indruk van uw vermoeidheid. In de volgende stappen gaat u uitzoeken hoe u hier het beste mee om kunt gaan.

[vorige](#)[volgende](#)

Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



Om vermoeidheid goed aan te kunnen pakken, moet u vertrouwen hebben dat u hier zelf iets aan kunt doen. Dat zal niet altijd even makkelijk zijn. Houd in gedachten dat vermoeidheid in de loop van de tijd vaak minder wordt.

In het volgende videofragment ziet u hoe Jolanda, Wilco, Mary en Marga terugkijken op de vermoeidheid die zij ervaren hebben. Op het forum van de Kanker Nazorg Wijzer kunt u ook aan lotgenoten vragen hoe zij vermoeidheid ervaren. Of u kunt er over uw eigen ervaringen vertellen.



Jolanda



Wilco



Mary



Marga

Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



### Het plannen van uw dag

Een goede dagindeling is erg belangrijk voor het omgaan met vermoeidheid. Hier bekijkt u hoe u uw activiteiten over de dag verdeelt en gaat u kijken of u dit kunt veranderen.



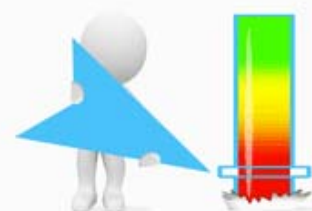
### Uw gedachten over vermoeidheid

De manier waarop mensen tegen hun vermoeidheid aankijken, heeft invloed op hoe deze wordt ervaren. Hier ontdekt u hoe u tegen vermoeidheid aankijkt en hoe u dit kunt verbeteren.



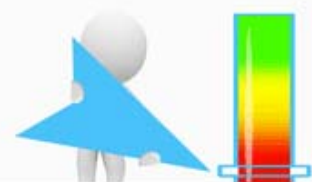
### Een goede nachtrust

Een goede nachtrust zorgt ervoor dat u zich gedurende de dag minder moe voelt. Hier krijgt u adviezen voor een goede nachtrust en hoe u het beste kunt omgaan met slaapproblemen.



### Beweging

Door voldoende te bewegen bouwt u conditie op en kunnen vermoeidheidsklachten afnemen. In dit thema krijgt u beweegadviezen en maakt u zelf een beweegplan. Ook wordt er aandacht besteed aan het programma Herstel & Balans. *OPMERKING:* Als u voor dit thema kiest, wordt



[Werk](#)[Vermoeidheid](#)[Relaties](#)[Stemming](#)[Beweging](#)[Voeding](#)[Roken](#)[Restklachten](#)

In de vorige stap heeft u geleerd dat het belangrijk is om een goede dagindeling te maken. U bent al een heel eind op weg! In de volgende stappen leert u hoe u dit het beste kunt doen.

### Een betere dagindeling

U krijgt nu adviezen om uw dag beter te plannen. Kies een onderwerp waar u meer informatie over wilt. U kunt natuurlijk ook meerdere onderwerpen bekijken. Kies dan telkens één onderwerp. Na het afronden van het onderwerp, kunt u naar deze pagina terugkeren. U kunt vervolgens een nieuw onderwerp uitkiezen.

Met welk onderwerp wilt u aan de slag?

- Het plannen van activiteiten en rust
- Uw grenzen herkennen
- 'Nee' zeggen
- Het maken van een nieuwe planning

*(U kunt dit onderdeel het beste bekijken u nadat de andere onderdelen heeft afgerond)*

[vorige](#)[volgende](#)

[Werk](#)[Vermoeidheid](#)[Relaties](#)[Stemming](#)[Beweging](#)[Voeding](#)[Roken](#)[Restklachten](#)

## Overzicht

U heeft nu een plan gemaakt waarmee u uw grenzen kunt herkennen en bewaken. We zetten uw plan hieronder voor u in een helder overzicht. Dit overzicht kunt u uitprinten zodat u het nog eens kunt nalezen. Ook krijgt u het plan per e-mail toegezonden.

<i>Ernst van de klachten</i>	<i>Signalen</i>	<i>Maatregelen</i>
Mild	Gejaagd	Pauze nemen
	Prikkelbaarheid	Ontspanningsoefening
Matig	Droge mond	Kopje thee zetten
	Chaotisch werken	Een stukje wandelen
	Geïrriteerd reageren	Even terugtrekken
Ernstig	Hartkloppingen	Naar huis gaan
	Gevoel flauw te vallen	Huisarts bellen

[vorige](#)[volgende](#)

- Werk
- Vermoeidheid
- Relaties
- Stemming
- Beweging
- Voeding
- Roken
- Restklachten



### Interview met Anemone Bögels, directeur van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

In dit interview vertelt Anemone Bögels hoe de NFK zich inzet voor mensen die door kanker geraakt zijn. Daarnaast noemt zij welke informatie u kunt vinden op de website van de NFK en op welke manier patiënten zelf een bijdrage kunnen hebben aan de verbetering van de zorg voor kankerpatiënten.



Wilt u meer weten over de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)? Klik [hier om de website van de NFK](#) te bezoeken.  
 Wilt u een kijkje nemen op de website kanker.nl? Klik [hier om kanker.nl](#) te bezoeken.  
 Wilt u een van de modules op de Kanker Nazorg Wijzer bezoeken? Ga dan naar een van de tabbladen boven op deze pagina en kies voor een onderwerp.





# Evaluatie van de Kanker Nazorg Wijzer

- Randomized Controlled Trial (RCT) met wachtlijstcontrolegroep
- Werving door 20 ziekenhuizen
- Streven:  $\pm 450$  patiënten
- Testen van de korte (3 en 6 mnd.) en lange (12 mnd.) termijn effecten

	T0	Interventie	T1		T2	T3	
Randomisatie	Baseline		3 maanden		6 maanden	12 maanden	
<i>Exp. groep</i>	Meting 1	XXX	Meting 2	XXX	Meting 3	Meting 4	-
<i>Controle groep</i>	Meting 1	-	Meting 2	-	Meting 3	Meting 4	XXX



# Conclusie

- Eindproduct: evidence-based tailored interventie ter bevordering van kwaliteit van leven
- Bevordering van zelfmanagement
  - Sluit aan bij richtlijn Herstel na Kanker van IKNL
- Startpunt in stepped care bij herstel na kanker
- Advies voor verdere professionele hulp



# Dank aan deelnemende ziekenhuizen

Atrium MC

Beatrix ziekenhuis

Bronovo ziekenhuis

Elkerliek ziekenhuis

Catharina ziekenhuis

Diakonessenhuis

Franciscus ziekenhuis

Ikazia ziekenhuis

Langeland ziekenhuis

Laurentius ziekenhuis

Lievensberg ziekenhuis

Maasstad ziekenhuis

Maastricht UMC+

Orbis MC

Sint Anna ziekenhuis

Sint Jans Gasthuis

Slingeland ziekenhuis

Spaarne ziekenhuis

VieCuri MC

Ziekenhuis Bernhoven





# Contactgegevens

Roy Willems

Telefoon: 045 576 27 63

E-mail: [roy.willems@ou.nl](mailto:roy.willems@ou.nl)



Iris Kanera

Telefoon: 045 576 24 48

E-mail: [iris.kanera@ou.nl](mailto:iris.kanera@ou.nl)



Audrey Beaulen

Telefoon: 045 576 27 63

E-mail: [audrey.beaulen@ou.nl](mailto:audrey.beaulen@ou.nl)

