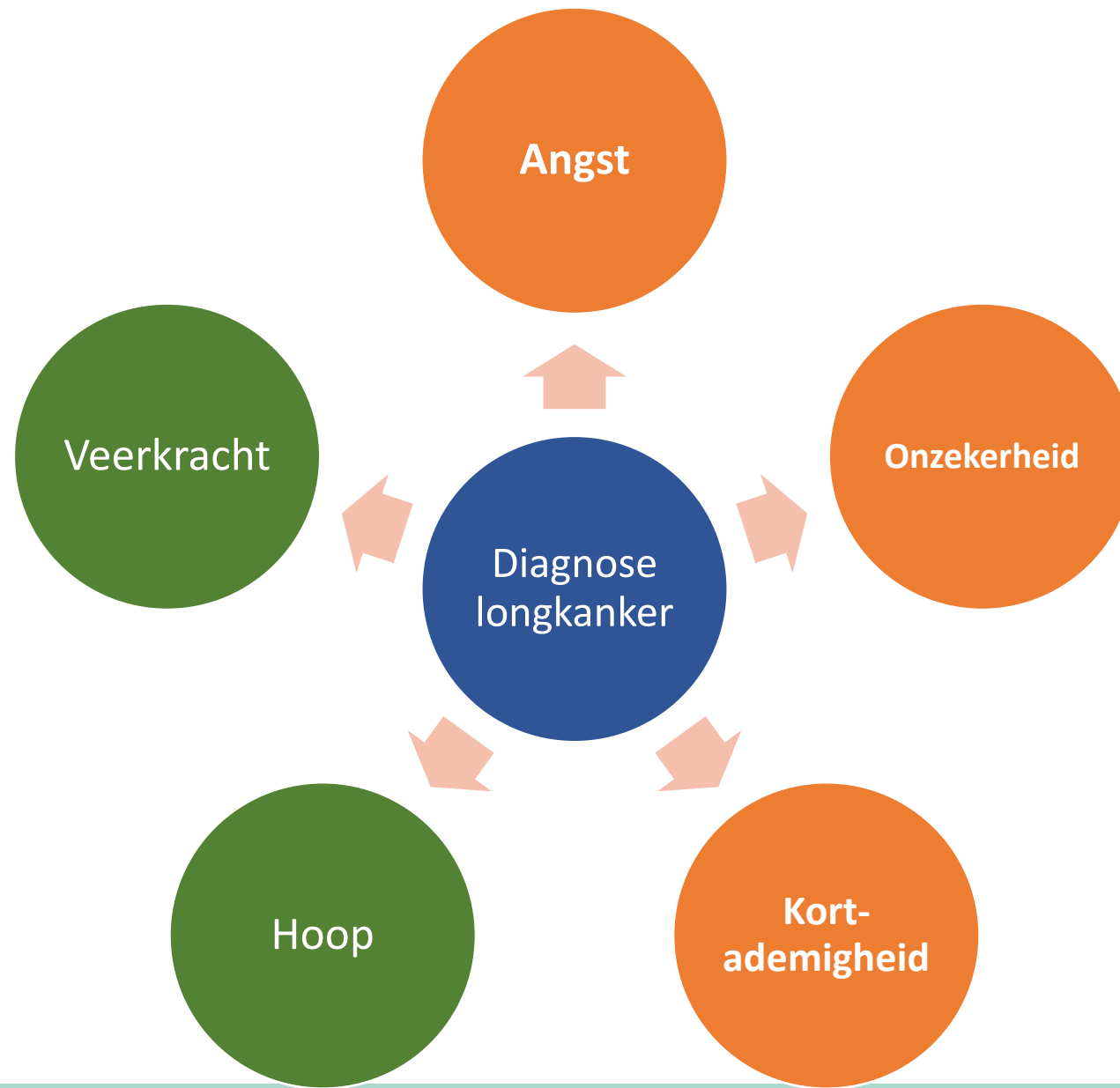


Ademruimte in onzekerheid bij longkanker:

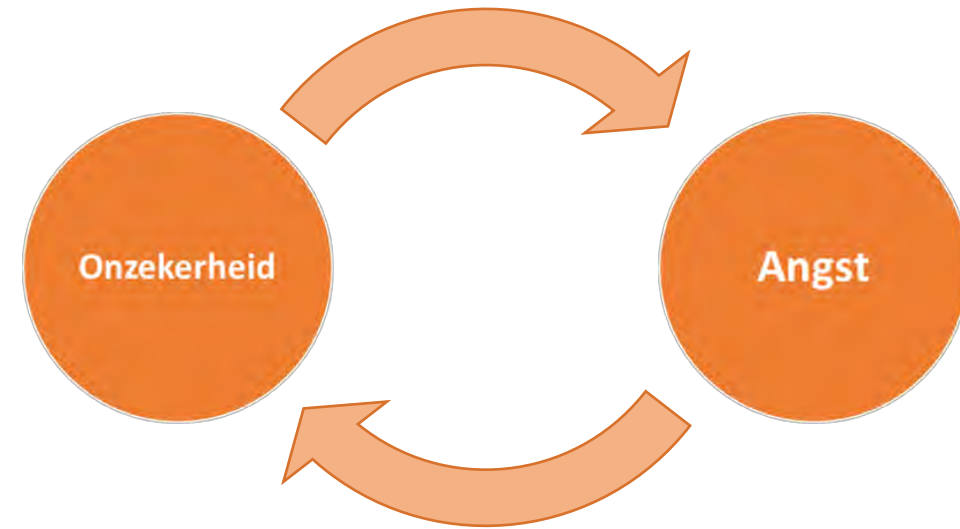
Hoe angst, hoop en veerkracht elkaar ontmoeten

Michelle Vankrunkelsven en Inge Knaepen

JESSA
Z I E K E N H U I S



Onzekerheid bij longkanker





DE CIRKEL VAN INVLOED



Mijn naaste omgeving

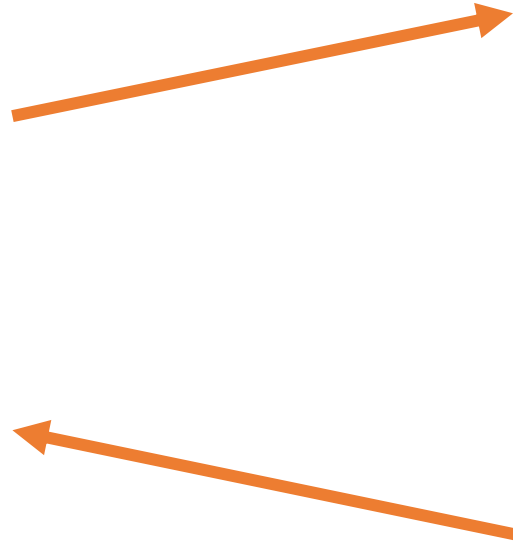


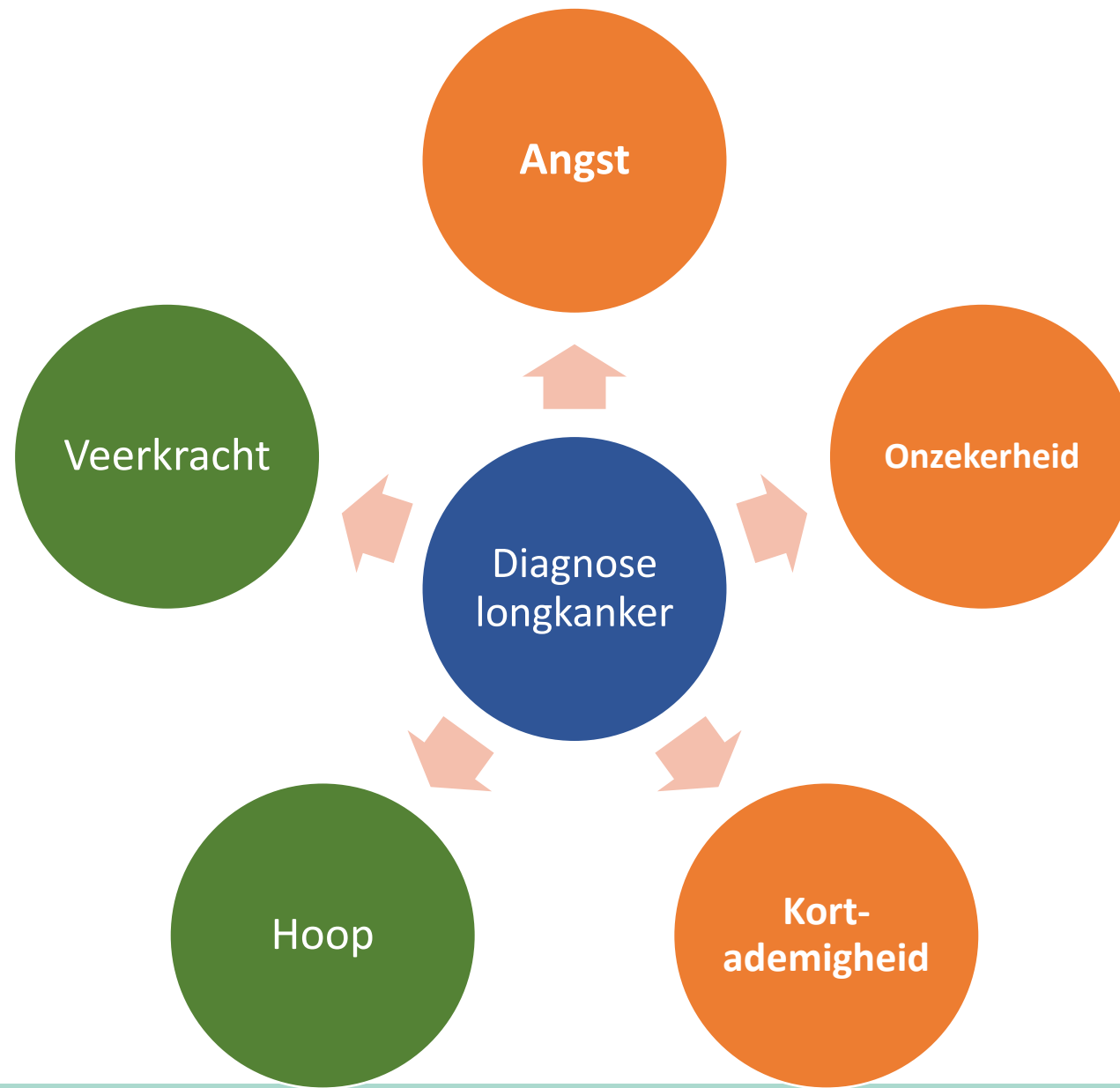
- Hoe ga ik om met onzekerheid?
 - Hoe gaat mijn partner om met onzekerheid? En mijn (klein)kind, mijn zus, mijn vriend...?
 - Waar (her)vindt mijn partner, broer, zoon, ... gevoel van controle?
 - Wat vinden zij helpen hierin, waar worstelen zij mee?
 - Wat herkennen we van elkaar, waar zitten verschillen?
- Vaak betekenisvolle gesprekken

Van wie aangenaam verrast?

Waarin verschillen we in hoe we met de situatie omgaan?

Weten anderen hoe ik wil dat ze met me omgaan?





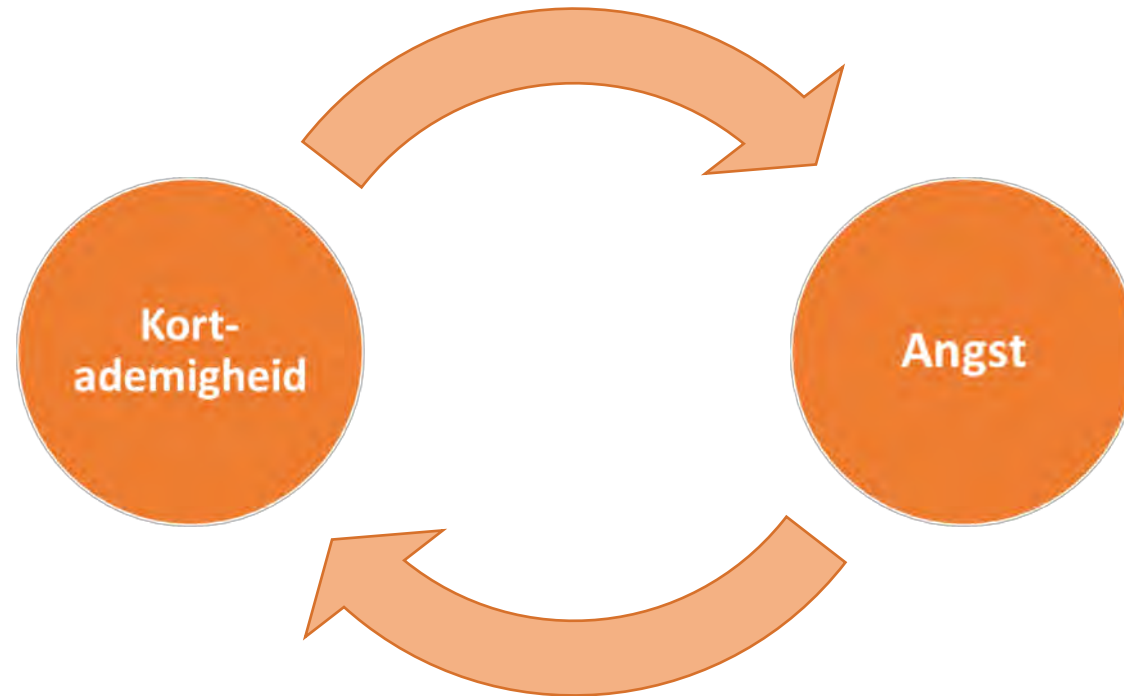
Kortademigheid bij longkanker



Wat kan ik doen bij kortademigheid?

- Kan ik stoppen met roken of vaperen?
- Adem geen 'prikkelende' stoffen in (stof en rook)
- Zorg voor frisse lucht in huis (geen droge lucht)
- Beperk het gebruik van houtkachel, open haard, kaarsen
- Verdeel je energie over de dag
- Neem rustig de tijd voor wat inspanning kost (trap oplopen, koken)
- Doe geen dingen waarvan je weet dat je er erg moe van wordt
- **Doe ademhalings- en ontspanningsoefeningen**
- Ga niet te snel van een warme naar een koude omgeving of omgekeerd
- Slapen met een hoger hoofdeinde kan ook helpen
- **Praat erover**

Kortademigheid bij longkanker



DYSPNEU

benauwdheid

Benauwdheid is een vervelend gevoel. Het probleem kan op verschillende manieren worden uitgelegd: bijvoorbeeld een gevoel van te weinig lucht, een beklemmend gevoel, ademtekort of kortademigheid. Bij klachten van benauwdheid hoeft niet altijd de hoeveelheid zuurstof in het bloed (saturatie) verlaagd te zijn. Ook bij een goede saturatie kun je benauwdheid ervaren. Bij veel verschillende ziekten kun je in de laatste levensfase (palliatieve fase) benauwdheid ervaren.



Zorg in de palliatieve fase

Als je benauwd bent, kun je bang worden om te **stikken**. In de praktijk gebeurt dit bijna nooit. Praat over je angst met je zorgverlener.



Wat kun je merken?

- Naar adem snakken
- Soms voorover zitten om te ademen
- Snelle of piepende ademhaling
- Moeite om hele zinnen te spreken
- Beven of trillen
- Zweten
- Duizeligheid
- Vermoeidheid bij lichte inspanning
- Koude of blauwe vingers en tenen
- Angst of stress
- Druk op de borst

Aantal mensen met benauwdheid in de palliatieve fase:

- COPD (laatste jaar voor overlijden) 94%
- Hartfalen (laatste jaar voor overlijden) 72%
- Longkankerpatiënten 70%
- Nierfalen 52%
- Kankerpatiënten 35%

Oorzaak behandelen:

Afhankelijk van de oorzaak kan de oorzaak van de benauwdheid worden behandeld.

Klachten behandelen:



Ademhalings-oefeningen



Ventilator op gezicht



Lopen met rollator



Zuurstof (soms)

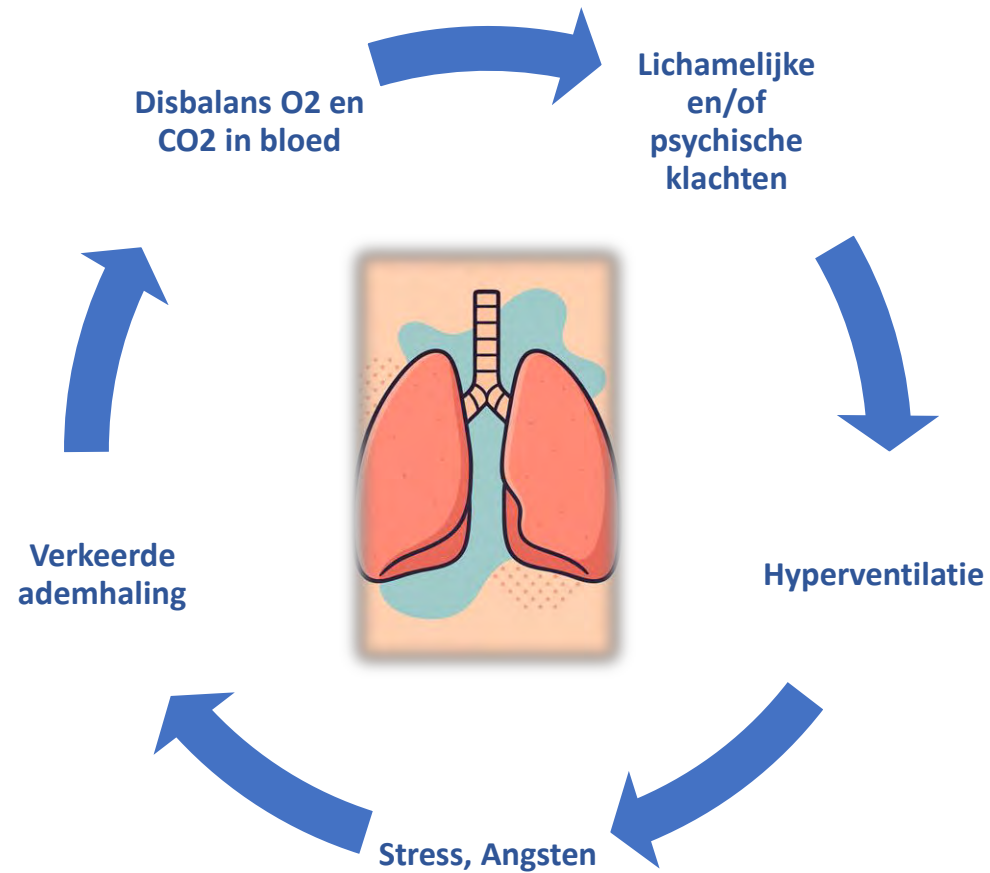


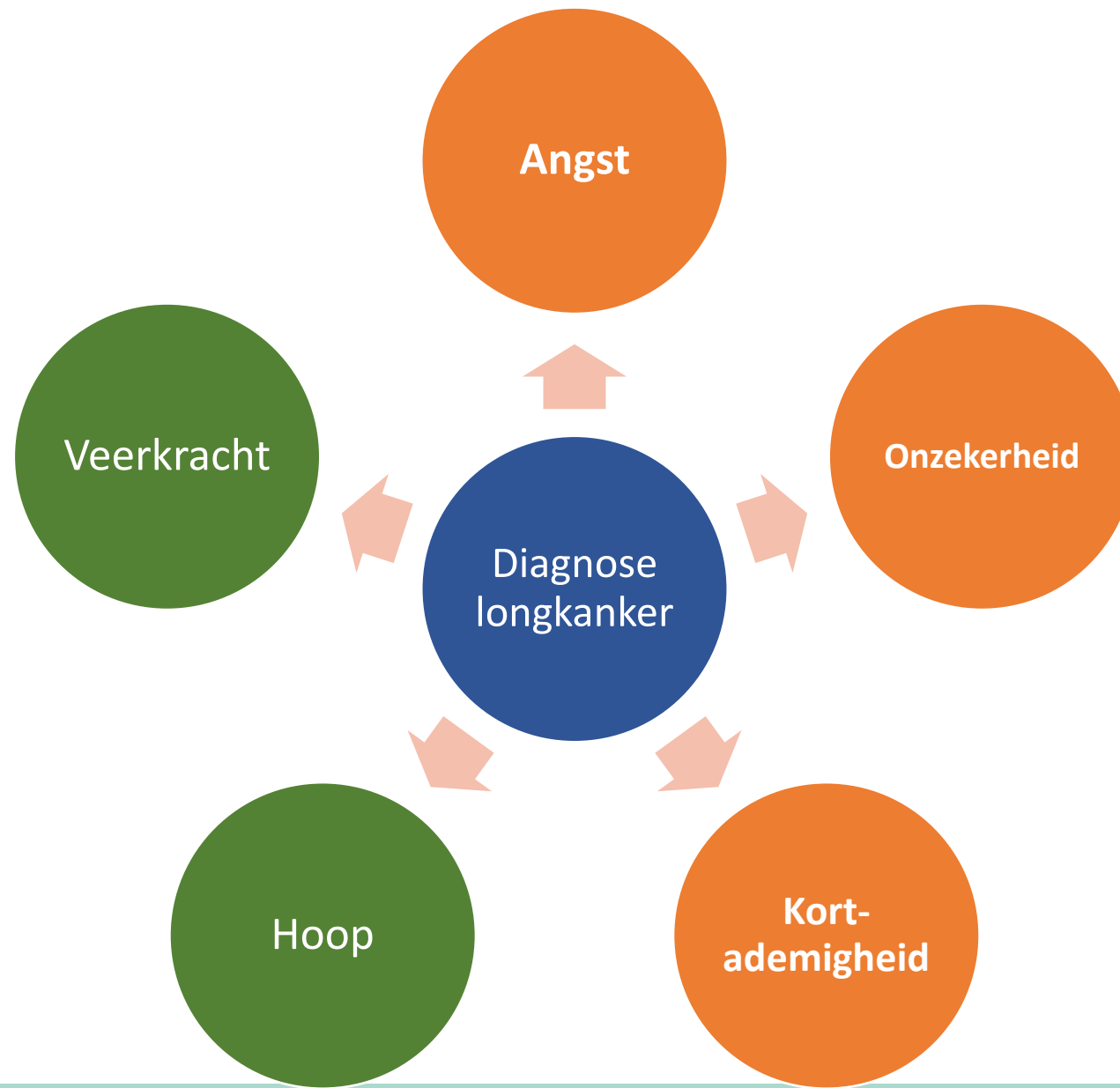
Medicijnen

- Tegen benauwdheid (morphine)
- Tegen angst of stress
- Ontstekingsremmers
- Plastabletten
- Pufjes

Morfine zorgt ervoor dat de klachten van benauwdheid minder worden. Morfine zorgt er niet voor dat je sneller komt te overlijden.

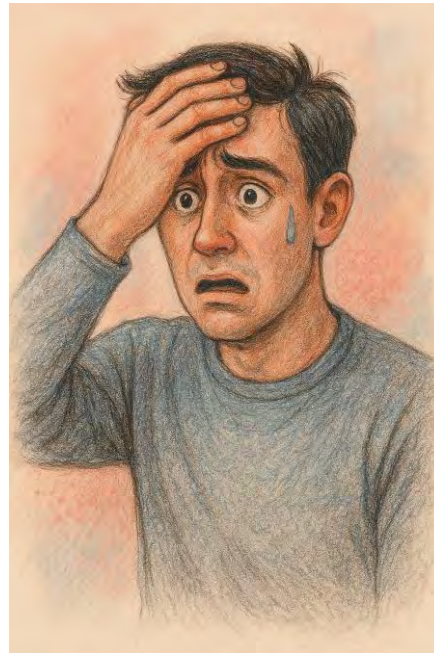
Kortademigheid bij longkanker





Angst bij longkanker

**Ik ben bang om
dood te gaan**

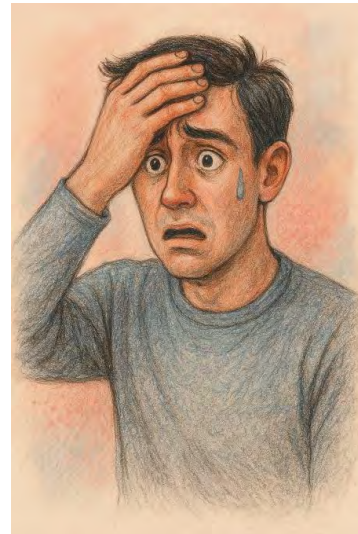


**Wat staat mij nog
te wachten?**

**Ik ben zo bang voor
de behandeling**

Angst bij longkanker

- Lung Cancer Europe (LuCE, 2025)
 - 60% voelt vaak angst
 - Ook **mantelzorgers** voelen veel angst



Symptomen van angst

- verhoogde hartslag en verhoogde bloeddruk
- hartkloppingen
- duizeligheid
- droge mond
- pijn op de borst
- misselijkheid
- benauwdheid
- hoofdpijn
- Somberheid

Klachten kunnen ook gevolg zijn van de ziekte of bijwerkingen zijn van medicijnen. Daardoor wordt angst niet altijd herkend.

ANGST

Als je ziek bent, kun je angst voelen, vooral als de ziekte erger wordt. Je kunt bang, gespannen, bezorgd, zenuwachtig of onzeker zijn. Dit is normaal. Soms komt angst samen met klachten zoals benauwdheid, pijn, somberheid of slecht slapen. Angst kan deze andere klachten veroorzaken of ze juist erger maken. Mensen kunnen ook bang zijn voor wat er gaat komen, niet alleen voor het overlijden, maar ook voor wat daarna gebeurt. Het is belangrijk om hierover te praten met je zorgverlener.



Zorg in de palliatieve fase

Wat kun je zelf doen?
Door met anderen te praten over je klachten, kun je er beter mee omgaan. De mensen om je heen begrijpen je dan beter en kunnen je beter helpen. Soms kan het ook helpen te zingen, schrijven of tekenen over je angst.

Wat kan helpen?

- Psychische en sociale ondersteuning door hulpverlener, zoals een geestelijk verzorger of psycholoog
- Behandeling van onderliggende klachten, zoals benauwdheid, koorts of pijn
- Begeleiding, zoals praten met een maatschappelijk werker, werken met beelden of muziektherapie, kan helpen
- Contact met lotgenoten (bijv. IPSO-centra of VPTZ-vrijwilligers)
- Het stoppen van medicijnen die angstklachten kunnen veroorzaken
- Medicijnen die de angstklachten kunnen verminderen

Wat kun je doen als naaste?
Je merkt vaak of je dierbare angstig is, omdat jullie veel tijd samen doorbrengen. Probeer over de angst te praten. Vraag waar je naaste bang voor is, waar hij of zij aan denkt en wat hij of zij nodig heeft.

Praten over angst kan al veel helpen.

Symptomen van angst:

- Piekeren
- Bang om te lijden of voor wat er komt
- Zorg om geliefden
- Moe
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Duizelig
- Droge mond
- Gespannen voelen
- Onrust voelen
- Prikkelbaar
- Somber
- Zweeten of trillingen
- Hartkloppingen
- Benauwd of sneller ademen
- Strak gevoel rondom de borst
- Misselijk

Waarom ben ik angstig?

- Onzekerheid en controleverlies
- Pijn
- Kortademigheid en daardoor angst om te stikken
- Vermoeidheid, slaapstoornissen
- Misselijkheid
- Hartkloppingen, pijn op je borst
- Bijwerkingen van medicatie
- Gevolg van stop gebruik alcohol, nicotine of drugs
- Gevolg van stoppen/verminderen van medicatie (slaapmiddel of angstremmer)
- ...

Wat zijn nu de meest voorkomende angsten bij longkanker?

- Angst dat de ziekte terugkomt
- Angst voor achteruitgaan en sterven
- Angst om te stikken

Angst dat de ziekte terugkomt

- Tijdens een controle of uitslag van een scan
- Meer 's avonds en 's nachts (donker en geen afleiding)

Angst voor achteruitgaan en sterven

Meestal geen angst voor de dood, maar voor manier waarop

- Verlies ik de controle over mijn lichaam en geest?
- Heb ik pijn of zal ik stikken?
- Wat is er na de dood?

Angst om te stikken

- Veel mensen met longkanker zijn bang dat ze zullen stikken.
- Stikken gebeurt bijna nooit. De arts kan veel doen om dit te voorkomen.
- Mogelijkheid tot palliatieve sedatie

PALLIATIEVE SEDATIE *verlagen van het bewustzijn*

Als je gaat overlijden, kun je veel pijn hebben. Of je kunt onrustig, benauwd of bang zijn. Soms helpen gewone medicijnen dan niet meer goed. De arts kan in dat geval een extra medicijn geven. Dit medicijn zorgt ervoor dat je de klachten niet meer voelt. Dit heet palliatieve sedatie.

Bij palliatieve sedatie maakt het medicijn je minder bewust. Je merkt dan de klachten niet meer. Vaak krijg je het medicijn de hele tijd (continu), tot aan je overlijden. Maar soms wordt het medicijn alleen 's nachts of tijdelijk gegeven. Dit heet tijdelijke (intermitterende) palliatieve sedatie. Als de klachten heel plotseling en ernstig zijn, kan de arts ook acute sedatie geven. Deze poster gaat over continue palliatieve sedatie.



Bij **palliatieve sedatie** overlijdt je door de ziekte die je al had, niet door de medicijnen.

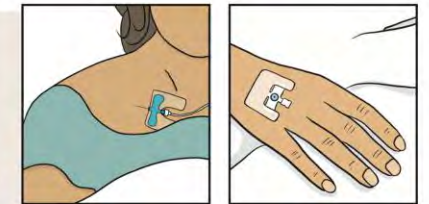


Wanneer mag het?

- Als verwacht wordt dat je snel komt te overlijden (binnen twee weken)
- Als je erge klachten hebt die niet goed kunnen worden behandeld met andere medicijnen (dokters noemen dit een refractair symptoom)
- Als jij, of je naaste, toestemming hebt gegeven (in acute situaties is dit niet altijd mogelijk)

Hoe werkt het?

- Je krijgt via een naaldje in de huid (vaak onder het sleutelbeen) of in een bloedvat (vaak in de hand) een medicijn toegediend (midazolam). In sommige situaties kan het ook als neusspray worden gegeven
- Je wordt rustig en bent niet of minder bij bewustzijn
- Meestal leef je na start van voortdurende (continue) palliatieve sedatie nog enkele dagen



Wat gebeurt er?

- Het is de bedoeling dat je geen last meer hebt van je klachten.
- Soms kom je weer even bij, maak je geluid of beweeg je. Dat hoort erbij.

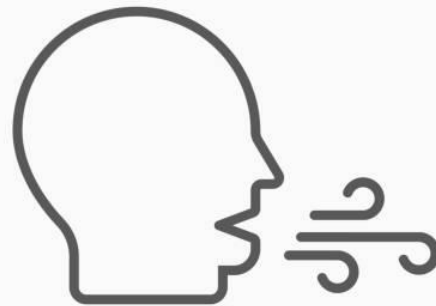
Wat kun je zelf doen om angst te verminderen?

- Praat erover (eigen naasten, lotgenoten, professionals)
- Zoek afleiding.
- Beweeg elke dag, als dat lukt.
- Doe ademhalings- of ontspanningsoefeningen
- Mindfulness, yoga
- **De angst mag er zijn**
- Vervang angstige gedachten door helpende gedachten
- Zorg dat je **voldoende informatie** hebt

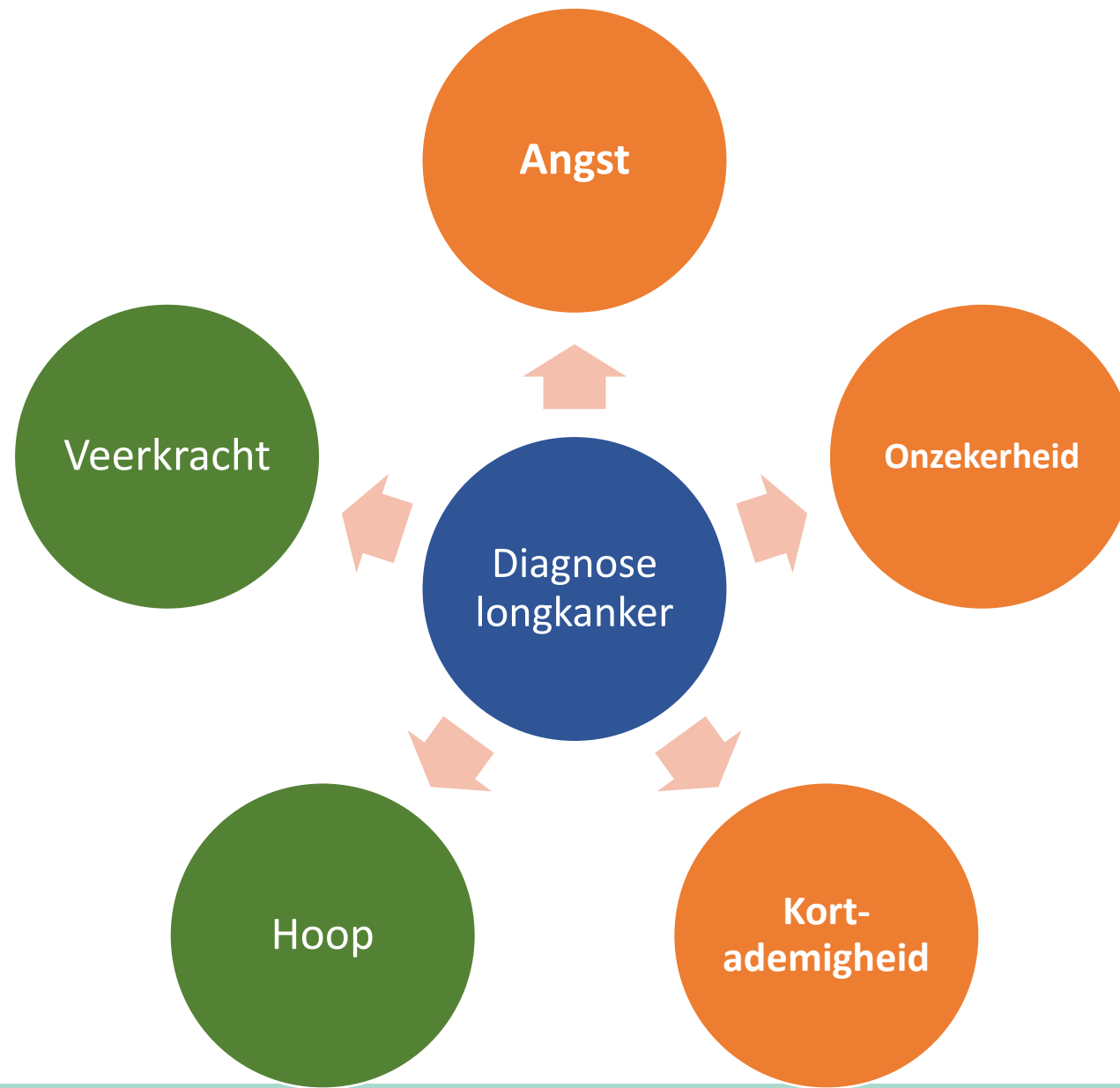


PROLONG VZW

Ademhalingsoefening

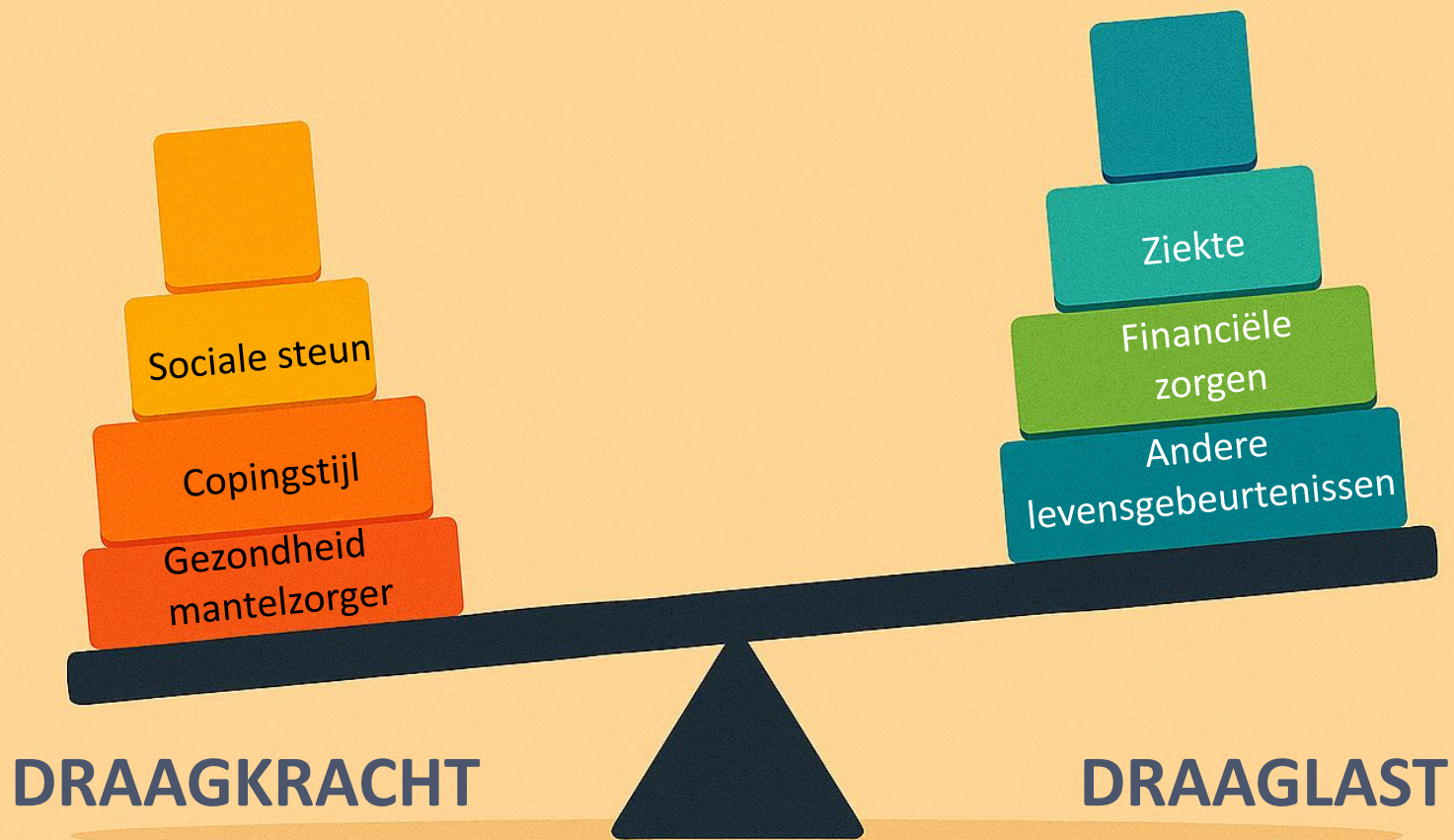






Wat is veerkracht?



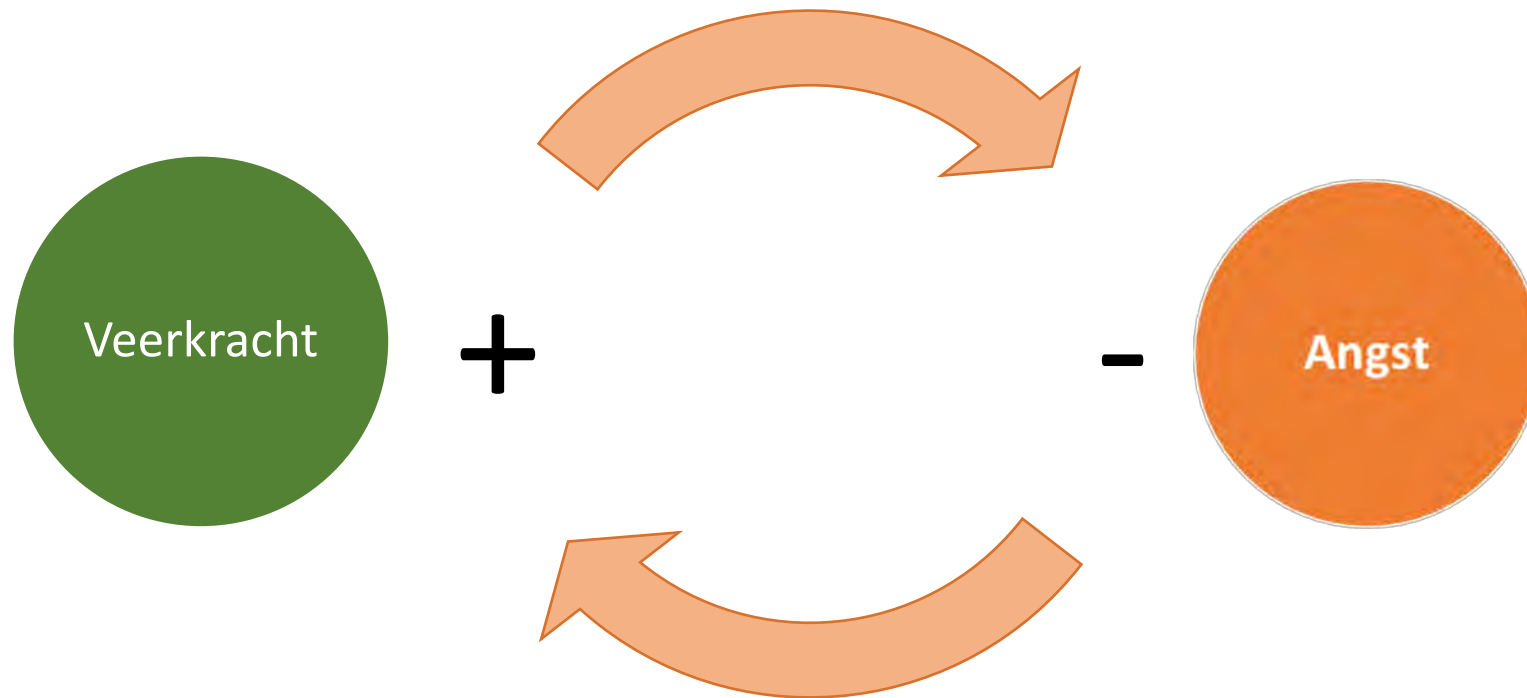


BALANCE

Veerkracht versterken

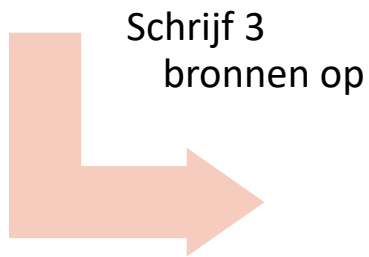
- Kleine doelen
- Zelfzorg
- Betekenis vinden
- Verbinding met naasten

Veerkracht bij longkanker

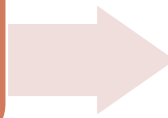


Oefening: hulpbronnen

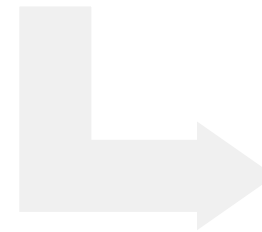
Wie of wat geeft kracht?



Geef elke bron een cijfer van 1-10 hoe belangrijk je dit vindt



Geef elke bron een cijfer van 1-10 hoeveel tijd je hieraan spendeert



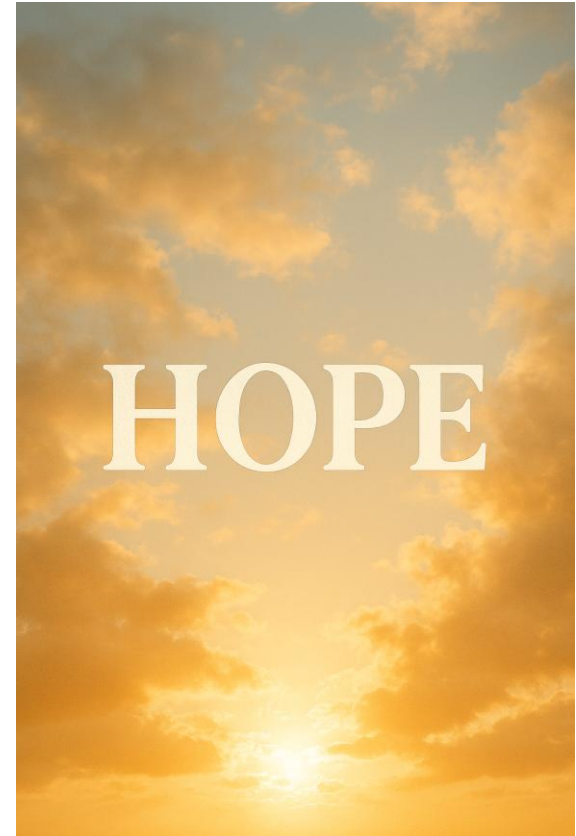
Cijfers per bron ver uiten? → hoe kan je hier meer tijd voor maken?



*Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies
(Stroebe en Schut, 1998)*

Hoop bij longkanker

- Hoop op genezing
- Hoop op kwaliteit van leven
- Hoop op zo lang mogelijk leven
- Hoop op geen pijn
- Hoop op betekenisvolle momenten
- ...

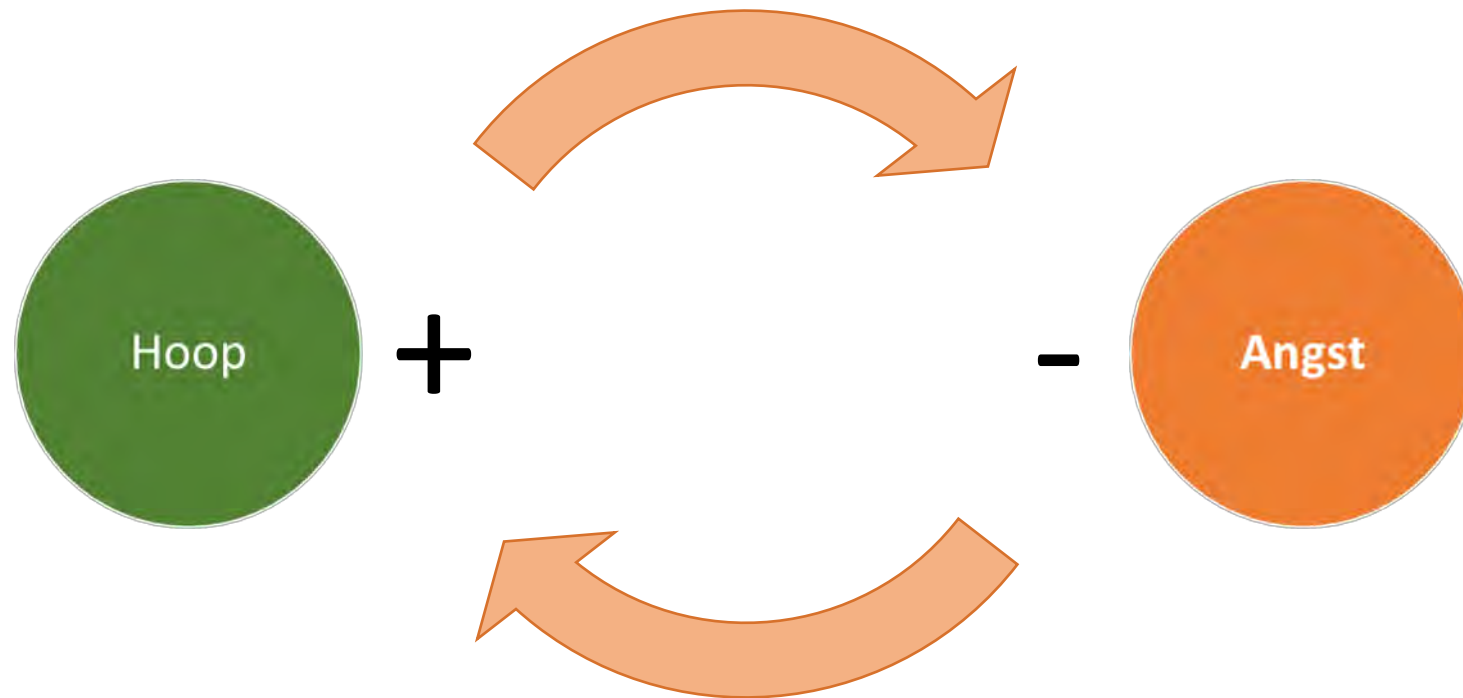


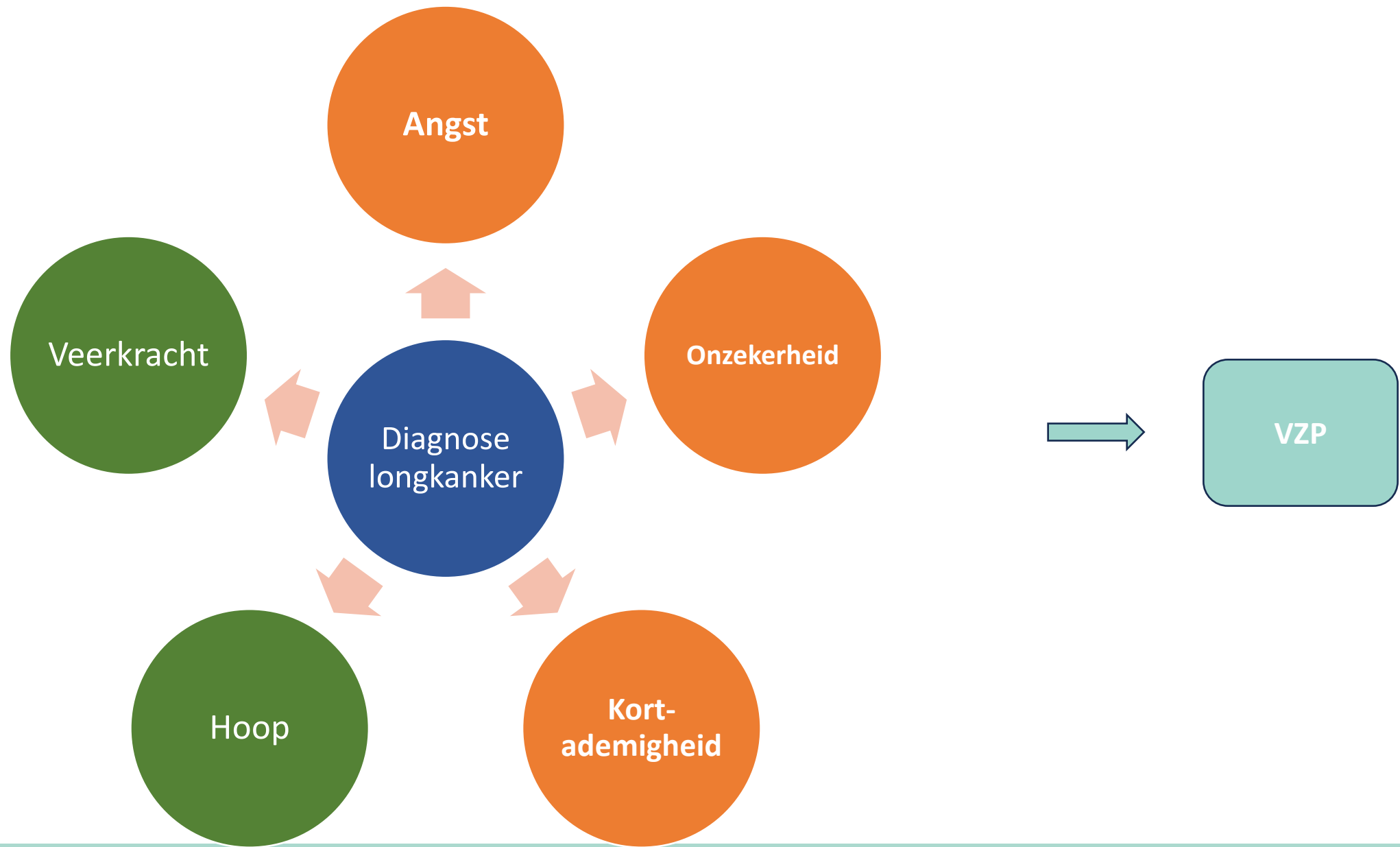
Mijn naaste omgeving



- Waar hoop jij vandaag op?
 - Waar hoopt mijn partner/dochter/(klein)kind/buurvrouw/... op?
 - Weten zij waar ik op hoop?
- Vaak betekenisvolle gesprekken
- Wat zou je graag met je naasten willen delen, maar is misschien moeilijk om te zeggen?

Hoop bij longkanker





Vroegtijdige zorgplanning (VZP)

- Wat is VZP?
- Geeft duidelijkheid
- Vermindert angst en onzekerheid



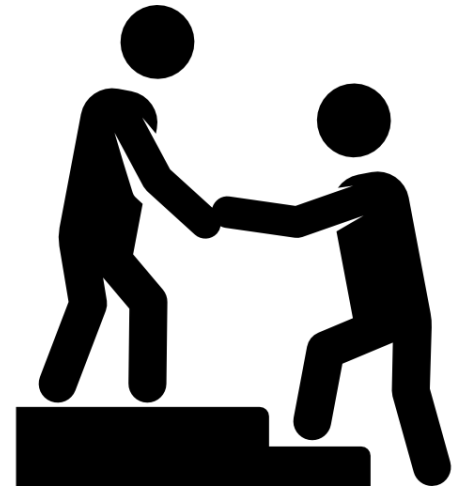
Palliatieve zorg en 2-sporenbeleid

Zowel behandeling als comfort om evenwicht kwantiteit en kwaliteit te vinden



Waar kan ik terecht voor hulp?

- Praat met je naasten
- Lotgenoten
- Huisarts
- Ziekenhuis: oncopsycholoog, oncocoach, sociaal werker, specialist, palliatief support team,...
- Pallion
-







JESSA
ZIEKENHUIS