

# VERMOEIDHEID EN CHEMOBRAIN NA KANKER: BEGRIJPEN EN THUIS HELPEN

Een training voor families en naasten van mensen die kanker hebben (gehad)

De onzichtbare gevolgen van kanker begrijpen om beter te kunnen ondersteunen

<b>Duur</b> : 2 uur	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Lessen</b> : 16 lessen	<b>Doelgroep</b> : Families en naasten van kankerpatiënten
<b>Formaat</b> : 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder</b> : N° 11757351875
<b>Certificering</b> : Qualiopi	<b>Tarief</b> : Op aanvraag

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Opleidingsbeschrijving

Deze 2 uur durende training is speciaal ontwikkeld voor families en naasten van personen die kanker hebben of hebben gehad. Kankermoeheid en chemobrain zijn de meest voorkomende maar minst zichtbare gevolgen van de ziekte en behandelingen. Deze onzichtbare realiteiten leiden vaak tot misverstanden, spanning en isolatie. Deze opleiding helpt u deze gevolgen te begrijpen, uw ondersteuning aan te passen en het cognitieve en fysieke herstel thuis te begeleiden. U leert concrete strategieën om uw naaste te helpen tijdens en na de behandelingen, terwijl u ook voor uzelf zorgt.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Kankermoeheid — een onbekende realiteit	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	Chemobrain — wanneer chemotherapie het denken verstoort	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	Het leven na de behandelingen — het leven na kanker	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	Zorg goed voor uzelf	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- Kankergerelateerde vermoeidheid en chemobrain begrijpen: oorzaken, manifestaties en verschillen met gewone vermoeidheid
- De dagelijkse impact van deze onzichtbare gevolgen herkennen op cognitief, emotioneel en fysiek vlak
- Uw communicatie en ondersteuning aanpassen aan de behoeften van uw naaste
- Het dagelijks leven thuis organiseren om vermoeidheid te beheren en cognitief herstel te ondersteunen
- De reconstructie na kanker begeleiden: terugkeer naar werk, sociaal leven en intimiteit
- Voor uzelf zorgen als mantelzorger en uw eigen uitputting herkennen
- Concrete hulpmiddelen en ondersteuningsnetwerken vinden voor de hele familie

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 uur
<b>Doelgroep</b>	Families en naasten van personen die kanker hebben of hebben gehad
<b>Vereisten</b>	Geen, opleiding toegankelijk voor alle volwassenen
<b>Prijs</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisatie</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - Wat is kankergerelateerde vermoeidheid precies?**

- Neurologische en metabolische vermoeidheid, niet psychologisch of musculair
- Meerdere oorzaken: ziekte, behandelingen, anemie, slaapproblemen, stress
- Verdwijnt niet bij rust: fundamenteel verschil met gewone vermoeidheid
- Raakt meer dan 80% van de mensen tijdens behandelingen

**Les 2 - Hoe het zich dagelijks manifesteert**

- Plotselinge en onvoorspelbare uitputting zonder waarschuwing
- Cognitieve impact: minder woorden, concentratieproblemen, prikkelbaarheid
- Emotionele vermoeidheid: minder geduld, meer gevoeligheid, behoefte aan stilte
- Goede en slechte dagen: fluctuaties begrijpen

**Les 3 - Wat vermoeidheid niet is**

- Geen luiheid, ontmoediging of gebrek aan wil om te genezen
- Niet per se depressie, hoewel beide kunnen samengaan
- Geen teken dat behandelingen niet werken
- Geen noodlot: kan worden beheerd met goede organisatie

**Les 4 - Het leven thuis aanpassen aan vermoeidheid**

- Energievenster identificeren en activiteiten dienovereenkomstig organiseren
- Rusttijden respecteren zonder totale sedentariteit
- Onnodige prikkels verminderen: lawaai, lange bezoeken, overmatige verzoeken
- Woning aanpassen om energie-uitgaven te verminderen

**Les 1 - Wat is chemobrain?**

- Cognitieve stoornissen gerelateerd aan kankerbehandelingen
- Raakt 20 tot 40% van de mensen, soms lang na behandelingen
- Mechanismen: hersenontsteking, toxiciteit, vermoeidheid, hormonale verstoringen
- Vaak geminimaliseerd maar een echte lijdensweg

**Les 2 - De manifestaties van chemobrain**

- Frequent vergeten: afspraken, voornamen, voorwerpen
- Cognitieve vertraging: meer tijd nodig om te begrijpen en antwoorden
- Concentratieproblemen: verdwalen in eenvoudige taken
- Woordentekort: frustratie bij zoeken naar bekende woorden

**Les 3 - Pas uw communicatie en uw hulp aan**

- Eén informatie tegelijk geven, tijd laten voor antwoord
- Nooit zinnen afmaken of in het bijzijn van anderen corrigeren
- Stabiele routines creëren die vergeten compenseren
- Visuele geheugensteuntjes samen opzetten: lijsten, kalenders, apps

**Les 4 - Cognitieve herstel ondersteunen**

- Zachte cognitieve stimulatie: lezen, spelletjes, gesprekken, handmatige activiteiten
- Digitale hulpmiddelen voor aangepaste cognitieve stimulatie (JOE)
- Fysieke activiteit als hefboom voor cognitief herstel
- Geduld en vriendelijkheid: herstel kost tijd

**Les 1 - De paradox van na kanker**

- Waarom uw naaste niet onmiddellijk herstelt na behandelingen
- Paradox: naasten vieren, zieke voelt zich eenzamer dan ooit
- Identiteitsherstel: wie ben ik nu, wat is veranderd?

- Angst voor terugval: constant en vaak onbegrepen

## Les 2 - Ondersteun de reconstructie zonder te haasten

- Niet verwachten dat alles onmiddellijk normaal is
- Begeleiden zonder te duwen: reconstructie in eigen tempo
- Langzaam weer plezier vinden: kleine projecten, aangepaste activiteiten
- Kleine overwinningen vieren zonder moeilijkheden te minimaliseren

## Les 3 - De terugkeer naar werk en sociaal leven

- Terugkeer naar werk: wanneer, hoe, met welke aanpassingen
- Vermoeidheid en chemobrain op werk: communicatie met werkgever
- Sociaal leven na kanker: veranderde en versterkte relaties
- Weer een plek vinden in de wereld na ziek te zijn geweest

## Les 4 - De seksualiteit en intimiteit na kanker

- Impact van kanker op seksualiteit: chirurgie, hormonen, lichaamsbeeld
- Uw naaste ondersteunen in deze reconstructie
- Samen erover praten: woorden, moment, zorgzaamheid
- Professionals raadplegen: onco-seksuoloog, psycholoog, huisarts

## MODULE 4

## Zorg goed voor uzelf

4 lessen

### Les 1 - Uw eigen uitputting na de behandelingen

- Mantelzorger heeft ook maanden onder druk gestaan: erken uw vermoeidheid
- Ontspanning na behandelingen: verdedigingen laten vallen
- Uw eigen angst voor terugval: weinig erkende realiteit
- Zorg voor uw gezondheid nu urgentie voorbij is

### Les 2 - Uw eigen leven herbouwen

- Ook uw leven op pauze gezet: tijd om weer op te pakken
- Herontdek uw activiteiten, relaties en projecten
- Herbouw relatie met naaste voorbij rol van zorgverlener
- Recht op vreugde en toekomst voor jullie beiden

### Les 3 - Ondersteuning vinden

- De Liga tegen Kanker en diensten voor naasten
- Praatgroepen voor families van mensen in remissie
- Psychologische ondersteuning voor oncologische mantelzorgers
- Verenigingen van overlevenden en naasten: een gemeenschap die begrijpt

### Les 4 - Samen bewaken zonder in angst te leven

- Medische opvolging na kanker: regelmatige onderzoeken en frequentie
- Naaste ondersteunen tijdens controles zonder angst te veroorzaken
- Leven met onzekerheid: strategieën tegen overheersende angst
- Een rijk en vol leven opbouwen ondanks het zwaard van Damocles

## Lesmethoden

- Training online toegankelijk 24/7 op ons e-learningplatform
- 16 gestructureerde lessen met praktische inhoud en concrete voorbeelden
- Downloadbare hulpmiddelen: lijsten, geheugensteuntjes, gespreksgidsen
- Zelfstudie in eigen tempo gedurende 2 uur
- Attestatie van deelname aan het einde van de opleiding
- Toegang tot aanvullende bronnen en ondersteuningsnetwerken