

Mijn Chemoplan

Stap voor stap voorbereiden op chemotherapie

Chemotherapie brengt vaak veel vragen, veranderingen en onzekerheden met zich mee. Met Mijn Chemoplan kun je onderwerpen verzamelen die voor jou belangrijk zijn. Gebruik dit document om vragen, tips, klachten en afspraken overzichtelijk bij te houden.

Persoonlijke gegevens

Naam: _____

Ziekenhuis: _____

Arts / oncologieverpleegkundige: _____

Startdatum behandeling: _____

Telefoonnummer afdeling: _____

Hoe gebruik je Mijn Chemoplan?

Stap 1: kies de onderwerpen die voor jou belangrijk zijn.

Stap 2: lees per onderwerp de korte uitleg.

Stap 3: schrijf je vragen en aandachtspunten op.

Stap 4: neem je plan mee naar gesprekken met je arts of verpleegkundige.

Stap 5: vul het document later aan wanneer er nieuwe klachten, vragen of inzichten ontstaan.

Belangrijk

Dit document vervangt geen medisch advies. Bespreek klachten, zorgen en veranderingen altijd met je arts of oncologieverpleegkundige. Neem bij koorts, ernstige klachten of twijfel contact op volgens de instructies van je ziekenhuis.

BODY - Vermoeidheid

Vermoeidheid komt vaak voor tijdens chemotherapie. Sommige mensen voelen zich lichamelijk uitgeput, terwijl anderen vooral merken dat concentreren, plannen of dagelijkse activiteiten meer moeite kosten. De ernst verschilt per persoon en kan per kuur veranderen.

Mijn vragen

Welke vragen wil ik hierover bespreken met mijn arts of oncologieverpleegkundige? Denk aan vragen over energie, rust, bewegen, werk, huishouden of hulp thuis.

Wat helpt mij?

Schrijf op welke rustmomenten, activiteiten of gewoontes jou helpen om je energie beter te verdelen.

Waar wil ik op letten?

Noteer klachten of veranderingen die je wilt bijhouden, bijvoorbeeld wanneer de vermoeidheid erger wordt of wat invloed heeft op je energie.

BODY - Misselijkheid en eetlust

Misselijkheid, overgeven, minder eetlust of smaakverandering kunnen voorkomen tijdens chemotherapie. Niet iedereen krijgt dezelfde klachten. Soms helpen medicijnen, kleine eetmomenten of aanpassingen in voeding en drinken.

Mijn vragen

Welke vragen heb ik over misselijkheid, eten, drinken, smaakverandering of medicijnen tegen misselijkheid?

Wat helpt mij?

Schrijf op welk eten, drinken of welke gewoontes beter of juist minder goed gaan tijdens de behandeling.

Belangrijke notities

Noteer wanneer klachten ontstaan, hoe lang ze duren en wat je wilt bespreken met je zorgverlener.

BODY - Infecties en weerstand

Chemotherapie kan tijdelijk invloed hebben op je weerstand. Daardoor kan je lichaam gevoeliger zijn voor infecties. Het is belangrijk om te weten welke signalen je in de gaten moet houden en wanneer je direct contact moet opnemen.

Mijn vragen

Welke signalen moet ik volgens mijn ziekenhuis goed in de gaten houden?

Wanneer moet ik bellen?

Schrijf hier de afspraken van je zorgteam op, bijvoorbeeld bij koorts, koude rillingen, benauwdheid of andere klachten.

Praktische afspraken

Noteer telefoonnummers, bereikbaarheid en instructies voor buiten kantooruren.

MIND - Angst en onzekerheid

Chemotherapie kan spanning, onzekerheid of controleverlies geven. Veel mensen maken zich zorgen over de behandeling, de uitslagen, bijwerkingen of de toekomst. Het kan helpen om zorgen op te schrijven en steun te zoeken.

Mijn zorgen

Waar maak ik mij op dit moment het meeste zorgen over?

Mijn steun

Met wie kan ik praten als ik spanning of onzekerheid ervaar? Denk aan familie, vrienden, zorgverleners of lotgenoten.

Wat geeft mij rust?

Schrijf op wat jou helpt ontspannen of vertrouwen geeft, bijvoorbeeld wandelen, muziek, ademhaling, praten of praktische voorbereiding.

MIND - Concentratie en geheugen

Sommige mensen merken tijdens of na chemotherapie dat onthouden, plannen of concentreren moeilijker gaat. Dit kan tijdelijk zijn, maar kan wel invloed hebben op dagelijkse taken, gesprekken en afspraken.

Wat merk ik?

Welke veranderingen merk ik in geheugen, concentratie of overzicht houden?

Wat helpt mij?

Welke hulpmiddelen kunnen helpen, zoals een agenda, notitieboek, telefoonherinneringen of hulp bij afspraken?

Wat wil ik bespreken?

Welke klachten of zorgen wil ik met mijn zorgverlener bespreken?

Na de behandeling

Na chemotherapie begint vaak een nieuwe periode van herstel en aanpassing. Sommige klachten verdwijnen geleidelijk, terwijl andere langer aanwezig kunnen blijven. Ook emotioneel kan deze fase onzeker voelen.

Mijn herstel

Welke lichamelijke of emotionele veranderingen merk ik na de behandeling?

Mijn vragen

Welke vragen heb ik over controles, herstel, werk, energie of het dagelijks leven?

Ondersteuning

Welke hulp of steun heb ik nodig in deze periode?
