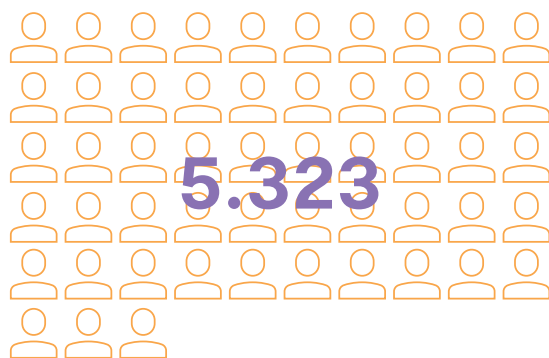


Zorgen of angst bij kanker, wat is jouw ervaring?

‘Ben er gelukkig niet altijd mee bezig, maar het kan mij plots overvallen als ik pijntjes in mijn lichaam voel. Vooral als ik mijn rug voel. Is het spierpijn, of toch uitgezaaide kanker?!’

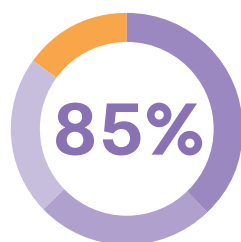
Bron landelijk onderzoek NFK i.s.m. haar lidorganisaties. Lees de volledige resultaten op: Doneerjeervaring.nl, februari 2022.

Aan deze peiling deden **5.323** mensen mee die kanker hebben (gehad).



‘Ik sta niet meer onbevangen in het leven en heb ook moeite om toekomstplannen te maken.’

Een overgrote meerderheid van de respondenten (85%) geeft aan nu of in het verleden zorgen of angst te (hebben) ervaren door kanker:



- 38% ● zorgen of angst sinds diagnose
- 25% ● in verleden zorgen of angst gehad, nu niet
- 22% ● nu zorgen of angst, in het verleden niet
- 15% ● nooit zorgen of angst gehad

Respondenten gaven een cijfer voor hun zorgen of angst: **1 staat voor geen zorgen of angst en 10 staat voor heel veel zorgen of angst.**

(Ex-)kankerpatiënten maken zich meest zorgen over of zijn angstig om:

- uitgezaaide kanker te krijgen / niet meer beter te worden **6,7**
- opnieuw kanker te krijgen in hetzelfde gebied **6,3**
- gevolgen van (de behandeling van) kanker voor zichzelf **6,3**

Situaties die bij de respondenten zorgen of angst oproepen of versterken zijn:

- medische onderzoeken en (na)controles **64%**
- lichamelijke klachten / ziek zijn **51%**
- nadenken over de toekomst **42%**

‘Angst blijft, ook al wordt het met de jaren minder. Ik ben me erg bewust van alles wat er in mijn lichaam gebeurt en voel alles.’

Zorgen of angst bij kanker hebben bij de (ex-)kankerpatiënten vooral een negatieve impact op seks en intimiteit (53%), minder plezier hebben in dingen die ze normaal wel leuk vinden (50%) en (vrijwilligers)werk niet (goed) meer kunnen uitvoeren (43%).

Bijna alle respondenten (96%) geven aan dat de zorgen of angst een negatieve impact heeft op de kwaliteit van hun leven. Bij zeven op de tien is deze invloed groot tot zeer groot.



‘Alles is veranderd na de diagnose. Er is een leven voor en na. Dit gevoel is moeilijk te omschrijven. Als ik het in woorden zou moeten uitdrukken, zou ik zeggen dat er sprake is van voortdurende alertheid of onrust.’

Respondenten geven aan dat de zorgen of angst zich vooral uiten door:

- piekeren / niet los kunnen laten **61%**
- zenuwachtig of onrustig gevoel **51%**
- slecht slapen **48%**

Bijna alle (ex-)kankerpatiënten (91%) hadden of hebben behoefte aan steun of begeleiding voor hun zorgen of angst bij kanker. Ze hebben vooral behoefte aan:

- erover praten **67%**
- afleiding / leuke dingen doen **53%**
- psychische hulp / coaching **35%**