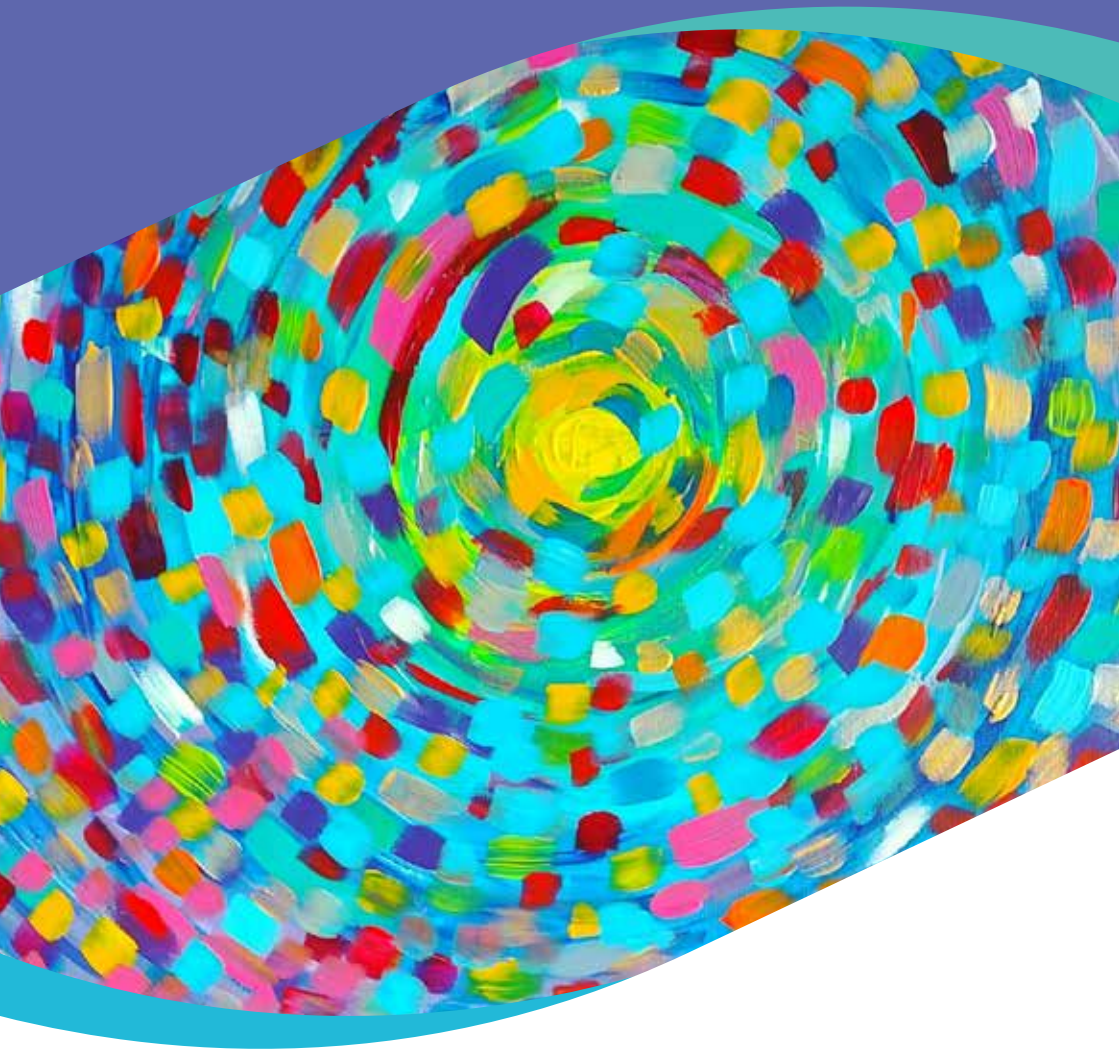
Oncologisch Support Team

Dagboek



Breng dit boekje mee bij elk bezoek aan het ziekenhuis of aan jouw arts.

az Rivierenland



Wat is het doel van dit dagboek?

In de loop van jouw behandeling vind je het misschien moeilijk om alles bij te houden waaraan je moet denken en wat je moet doen. Dit dagboek helpt jou tijdens jouw behandeling een overzicht te houden over jouw dagelijkse activiteiten, medische afspraken, symptomen, nevenwerkingen, en over jouw gedachten en gevoelens.

Weekkalender

Je kan hier terecht met jouw gedachten en gevoelens. De drie smileys kunnen je helpen aanduiden hoe je je de afgelopen week hebt gevoeld. Soms is het ook interessant om je dagelijkse activiteiten neer te schrijven.

Notities

Bij de notities kan je jouw vragen/ bedenkingen aan artsen of andere paramedici noteren. De arts kan dit gedeelte ook gebruiken om zijn antwoorden op jouw vragen te noteren en notities te maken die je kunnen ondersteunen bij je thuiskomst.

Onderaan kan jouw volgende afspraak bij de arts en/of in het ziekenhuis genoteerd worden.

Contactgegevens

Dit is het dagboek van: .....

Mijn behandelend arts is: .....

Mijn oncologisch verpleegkundige is: .....

	Campus Rumst	Campus Bornem
Dagziekenhuis:	03 880 99 90	03 890 17 43
Diëtetiek:	03 880 90 50	03 890 18 59
Oncologisch verpleegkundigen:	03 880 99 51	03 890 59 36
	03 880 99 52	03 890 59 37
	03 880 99 53	03 890 16 71
Spoed:	03 880 95 20	03 890 16 03
Sociale dienst:	03 880 90 94	03 890 59 06
		03 890 17 30

Behandeling



Mijn behandeling bestaat uit:

- ☐ chemotherapie
- ☐ radiotherapie
- ☐ immunotherapie
- ☐ operatie
- ☐ andere: .....

Schema: .....

Startdatum: ..... / ..... / .....

PAC: ☐ ja datum: ..... / ..... / .....
☐ neen

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

Tips

- Als je niet zo eenvoudig in het ziekenhuis geraakt kan je altijd **ziekenvervoer aanvragen** via de mutualiteit.
- Waarom je energie niet aan leuke dingen besteden en voor het poetsen een **poetshulp inschakelen**?
- Om goed voor anderen te zorgen, moet je ook goed voor jezelf (laten) zorgen. Plan af en toe een welverdiend **rust- of verwenmomentje** in.
- Heb je een partner? **Ga dan samen naar de arts**. Je kan ook een goede vriend of vriendin meenemen. Met twee hoor je immers meer dan alleen. Je kan elkaar zo nodig aanvullen.
- Het is normaal dat je nu niet altijd weet waar je partner behoefte aan heeft. Gedachten lezen kunnen we (nog) niet. **Blijf daarom naar elkaars noden vragen.**
- **Boekentips** voor je (klein)kinderen vind je op: www.allesoverkanker.be/boeken#spring-naar-voor-kinderen.

Koester je dierbaren.
Ze maken goede tijden
beter en moeilijke tijden
makkelijker.

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

Oncologische revalidatie

Kanker en de daarbij horende intensieve behandelingen hebben een **grote impact** op zowel fysiek, emotioneel als sociaal vlak.

Patiënten ervaren dan ook vaak moeilijkheden om de draad van hun leven opnieuw op te nemen na deze periode van onderzoeken en behandelingen. Zo is **vermoeidheid** een vaak gehoorde klacht die het dagelijks functioneren behoorlijk kan verstoren en dit zelfs lange periode na het beëindigen van de behandelingen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat **beweging** kankergerelateerde klachten, zoals vermoeidheid en een verminderd fysiek vermogen, kan bestrijden.

Om hieraan tegemoet te komen hebben we in het ziekenhuis een **oncologisch revalidatieprogramma**. Onder begeleiding van een kinesiste kom je tweemaal per week je lichamelijke conditie verbeteren.

Verdere info kan je vragen bij de psychologen of oncocoaches, in de folder of via **www.azrivierenland.be.**




Hoop is een lichtje in je hart
dat vandaag moed geeft
en morgen kracht.

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

Voedingstips

- Tracht elke maaltijd iets te eten, sla geen maaltijd over en voorzie geregeld een tussendoortje. **Eet waar je zin in hebt.**
- **Voorzie voldoende eiwitten** om de afname van de spiermassa te voorkomen. Eiwitten haal je voornamelijk uit vlees, vis, kaas, eieren en melkproducten. Zet ze regelmatig op het menu of knabbel ze als tussendoortje.
- Volg je gewicht op maar sta niet dagelijks op de weegschaal. Ons doel is verder **gewichtsverlies te voorkomen**. Gewichtstoename tijdens de behandeling is meestal een moeilijke opgave. Kies daarom geen magere voedingsmiddelen. Een vermageringsdieet volgen is zeker geen optie, je lichaam heeft nu **voldoende energie nodig**.
- Probeer 1,5 à 2 liter drank in te nemen en verdeel het doorheen de dag. **Extra soep, een frisse smoothie of lekkere milkshake** brengen ook vocht aan.
- **Experimenteer met nieuwe smaken** en gerechten. Laat je verwennen door familie of vrienden als ze voor een warme maaltijd willen zorgen.
- **Smaak- en geurproblemen verminderen** kan ook door de voeding individueel aan te passen.
- Zowel voor, tijdens als na de chemotherapie kan je met vragen terecht bij de oncodiëtiste voor **voedingsadvies 'op maat'.**




Niet iedere dag
zal goed zijn,
maar er is
wel iets goed
in iedere dag!

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

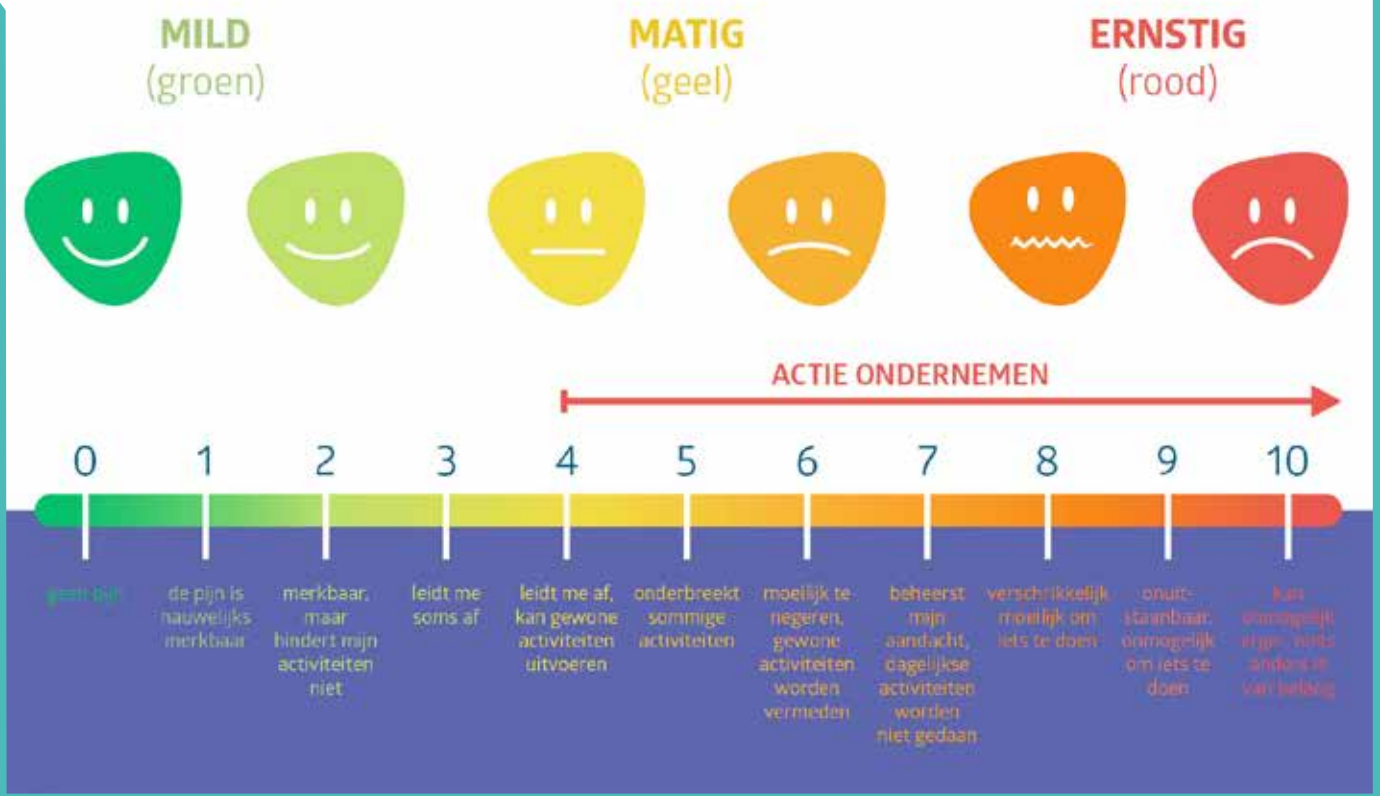
Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

Denk niet: "Pijn hoort erbij"

Een goede pijncontrole draagt immers bij tot een verhoogde levenskwaliteit. Veel pijnproblemen kunnen, mits een snelle en adequate behandeling, goed behandeld worden.

- Neem jouw pijnmedicatie op **vaste tijdstippen** in. Noteer wanneer je extra medicatie nodig hebt.
- Probeer te omschrijven hoe de pijn aanvoelt (zeurend, brandend, prikkend,...) en noteer de **sterkte van de pijn** via de NRS-score.
- Meld **bijwerkingen** van de medicatie.
- Zorg voor een **goed slaappatroon**.
- Probeer in **beweging** te blijven (wandelen, fietsen,...) en afleiding of **ontspanning** te zoeken (TV kijken, lezen, muziek, ...). Dit kan stress, angst en negatieve gevoelens verdrijven en heeft een gunstig effect op de pijn.
- Praat er over!

az Rivierenland



WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

Wist je dat ...

- ... je bij je hospitalisatieverzekering het **statuut ernstige ziekte** kan aanvragen? Op die manier ontvang je meer tussenkomst.

- ... je - met de steun van Kom op tegen kanker - terecht kan in een **zorghuis in Oostende, Boortmeerbeek of Koersel** (Limburg)? Want niet iedereen kan tijdens een behandeling beroep doen op anderen om mee voor hen te zorgen.
  Ook een **herstelverblijf** via je mutualiteit kan tijdelijk een oplossing bieden.

- ... **De Kankerlijn** bestaat? Dit is de vraag- en meldingslijn van Kom op tegen kanker. Iedereen die met kanker geconfronteerd wordt, kan er terecht voor een luisterend oor, deskundig advies of een bemoedigend gesprek op het nummer **0800 35 445**. Mailen en/of chatten kan ook via **www.kankerlijn.be** (ma: 9:00-12:00u, wo: 14:00-17:00u en 19:30-22:30u).

- ... je voor coaching of vragen over werken tijdens/na kanker, terecht kan bij **Rentree**? Bel 0487 90 74 80, surf naar www.rentree.eu of www.weeraandeslag.be.



Kwetsbaarheid durven tonen
maakt je tot
een sterker persoon

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

Vermoeidheid

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende neven-werkingen die kankerpatiënten ervaren. Dit kan een enorme impact hebben op je levenskwaliteit. Enkele tips:

- **Blijf bewegen**, anders daalt je fysieke fitheid en wordt het vermoeidheidsgevoel nog groter (via Oncoreva).
- Probeer af te wegen waarin je energie wil steken en waarin je energie kan besparen. **Durf taken uit handen te geven** (voor extra hulpbronnen kan je terecht bij de sociale dienst).
- **Evenwichtige voeding** is belangrijk.
- Geef duidelijk je grenzen aan of **herverdeel thuis de taken.**
- Las korte **rustperioden** in.
- Verdere info vind je in de folder van Kom op tegen Kanker of via **www.allesoverkanker.be/vermoeidheid-bij-kanker.**



WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

Meditatie/mindfulness

Meditatie en mindfulness-oefeningen kunnen helpen bij het omgaan met de **stroom aan gedachten** die bij de diagnose van kanker automatisch naar boven komen.

Het is belangrijk om te beseffen dat deze gedachten komen en gaan. Ze komen automatisch en we kunnen dit niet controleren. We hebben zelf wel de keuze hoe we met deze gedachten omgaan. Mindfulness gaat over **open aandacht**, je bewust kunnen zijn van je gedachten, deze kunnen aanschouwen zonder er in verstrikt te geraken. Zie het als **wolkjes die je bekijkt**, maar die nadien ook weer verder wegdrijven.

- **Meer info vind je onder andere op:**
  https://www.levenindemaalstroom.be/
  In de boeken van Edel Maex of Steven Laureys
  “Het no-nonsense meditatieboek”.

- Er bestaan ook **handige apps** voor meditatie of ademhalingsoefeningen, zoals **Calme** (betalend), **Insight Timer** (gratis) en **Kardia** (gratis).

- In het **UZA** en binnenkort ook in **AZ Rivierenland** worden regelmatig **mindfulnesstrainingen voor kankerpatiënten** georganiseerd.



Piekeren neemt de
zorgen van morgen
niet weg,
maar wel de kracht
van vandaag.

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....

WEEK .... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Hoe voel ik me deze week? 

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES / VRAGEN / BEDENKINGEN:

Volgende afspraak arts: ..... / ..... / .....

Volgende afspraak ziekenhuis: ..... / ..... / .....





CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 880 90 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 880 90 11

ref.: 50120976 (R) - 506483 (B)
versie: 19/08/2025
foto's & illustraties: Adobe stock
eigenaar: Leen Braem, klinisch psychologe campus Rumst
v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:
vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen
www.azrivierenland.be | info@azr.be

az Rivierenland