

Vermoeidheid bij en na kanker



Tips, inspiratie en informatie voor begeleiders van infosessies

U organiseert een infosessie over vermoeidheid bij en na kanker? Hoe zorgt u er dan voor dat de deelnemers zo veel mogelijk aan zo'n sessie hebben? Hoe maakt u de infosessie het best bekend? Welk materiaal biedt Kom op tegen Kanker? Hieronder vindt u tips, inspiratie en praktische informatie.

Organisatietips

- ✓ Werk met inschrijvingen zodat u weet hoeveel deelnemers u mag verwachten. Laat de patiënt zich inschrijven met de naam zoals hij of zij gekend is in uw organisatie (met geboortedatum en telefoonnummer). Het bespaart u veel opzoekwerk. Vraag ook om te annuleren als de patiënt en/of naaste niet kan komen zodat iemand anders zijn of haar plaats kan innemen.
- ✓ Kies een rustig, aangenaam en makkelijk toegankelijk lokaal en reserveer het tijdig. Is er geen lokaal beschikbaar in het gebouw van uw organisatie? Bekijk dan of een andere locatie dichtbij in aanmerking komt. Een locatie buiten het ziekenhuis is soms aangenamer voor de patiënten en hun familie, even weg van het ziekenhuisgebeuren.
- ✓ Zorg dat de patiënt en/of naaste/mantelzorger voldoende geïnformeerd is over de locatie (zie ook de promotietips op pagina 3).
- ✓ Zoek helpende handen om het lokaal klaar te zetten en op te ruimen en om de patiënten en hun naasten/mantelzorgers te verwelkomen. Schakel daarvoor eventueel vrijwilligers in. U kunt hiervoor informatie vragen bij uw regiocoördinator van Kom op tegen Kanker (zie de lijst op pagina 7).
- ✓ Nodig eventueel lotgenotengroepen uit. Ze kunnen helpen op allerlei vlakken: doorverwijzing, getuigenis, verwelkoming ...
- ✓ Maak het gezellig, zorg voor een warme sfeer. Besteed onder meer aandacht aan de aankleding van het lokaal: een bloemetje kan wonderen doen.
- ✓ Maak de opstelling van het lokaal geschikt voor een presentatie waarbij direct contact mogelijk is tussen de spreker(s) en de deelnemers (bijv. een U-vorm) en tussen de deelnemers onderling.
- ✓ Test vooraf of de computer en de beamer het met elkaar kunnen vinden. Niets vervelender dan een presentatie te moeten beginnen met vertraging of stresserende toestanden omdat de techniek het laat afweten.
- ✓ Vraag aan de aanwezige artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners om hun witte schort uit te trekken, dat kan ook bijdragen tot een meer huiselijke sfeer.
- ✓ Beperk de duur van de infosessie tot anderhalf of twee uur.
- ✓ Las een pauze in zodat de deelnemers even naar het toilet kunnen gaan of iets kunnen drinken.

Vermoeidheid bij en na kanker



- ✓ Geef de deelnemers de kans om na te praten. Laat de infosessie eventueel overvloeien in een praatcafé waarbij deelnemers met elkaar in gesprek kunnen gaan, vragen stellen, ervaringen delen ... Zorg voor water, koffie en thee en eventueel versnaperingen of belegde broodjes.
- ✓ Wees aanspreekbaar na de presentatie of geef uw contactgegevens mochten de deelnemers nadien nog vragen hebben.
- ✓ Leg een stapeltje brochures 'vermoeidheid bij en na kanker' klaar zodat de deelnemers thuis nog eens rustig alle informatie kunnen doornemen. Ook ander infomateriaal is nuttig om mee te geven aan de deelnemers: over beweeginitiatieven voor kankerpatiënten in uw regio, over [Bewegen op verwijzing](#), over oncorevalidatie van het ziekenhuis of ziekenhuizen in de buurt, vragenlijst om vermoeidheid te meten, overzicht met nuttige websites, enz.
- ✓ Is het uw eerste keer dat u een infosessie verzorgt? Doe dit dan niet alleen, werk samen met een collega (verpleegkundige, psycholoog of sociaal werker). Jullie leren ongetwijfeld nog veel van elkaar. Of vraag tips aan een collega in een ander ziekenhuis (zie de lijst van ambassadeurs op pagina 6).
- ✓ Zijn er studenten aanwezig? Zorg dan voor aanwezigheidsattesten.
- ✓ Geef aan de deelnemers eventueel een gratis parkingticket.

Presentatietips

- ✓ Begroet de aanwezigen met een glimlach en neem een open houding aan: handen losjes ter hoogte van uw buik (armen niet kruisen of achter de rug houden).
- ✓ Denk op voorhand na over uw inleiding. Vermijd clichés als 'ik ga jullie iets vertellen over ...', zorg voor een persoonlijke inleiding die meteen duidelijk maakt waarom u er bent. Begin bijvoorbeeld met 'een paar weken geleden ontmoette ik een patiënt die me aansprak over zijn vermoeidheid. Het herinnert me er telkens aan hoe belangrijk dit onderwerp is ...'.
- ✓ Stop u niet weg achter een pupiter.
- ✓ Maak oogcontact met alle deelnemers.
- ✓ Zoek een comfortabele houding.
- ✓ Zenuwachtig voor een presentatie? Maak van het presenteren een 'thuismatch', zorg ervoor dat u zich goed voelt in het lokaal (bv. met een muzieknummer dat u graag hoort, een foto die u helpt bij de start van de presentatie ...).
- ✓ Leg uit hoe de infosessie zal verlopen. Is er een pauze? Gepland einduur? Mogelijkheid om vragen te stellen en na te praten?
- ✓ Benadruk in het begin van de infosessie dat de deelnemers alle informatie terugvinden in de gedrukte brochure en op www.allesoverkanker.be/vermoeidheid-bij-kanker. Het is dus echt niet nodig dat ze alles wat ze horen, neerpennen. We raden ook af om hand-outs van de powerpointpresentatie mee te geven. De slides zijn een hulpmiddel tijdens de infosessie, ze zijn niet geschikt als lectuur na de infosessie.

Vermoeidheid bij en na kanker



- ✓ Geef de deelnemers de ruimte om zelf het woord te nemen als ze dat willen en om ervaringen uit te wisselen. Bewaak de focus van het gesprek en blijf bij het thema vermoeidheid.
- ✓ Bouw vragen in voor het publiek, dat verhoogt het interactieve karakter van de sessie.
- ✓ Moedig de deelnemers regelmatig aan om vragen te stellen als er iets niet duidelijk is.
- ✓ Richt u niet alleen tot de patiënten, maar ook tot de mantelzorgers (partner, kind ...).
- ✓ Vertel helder, geef duidelijke voorbeelden en vermijd vakjargon.
- ✓ Maak de presentatie niet te zwaar en heb oog voor balans. Laat ruimte voor humor van patiënten. Even lachen of glimlachen helpt de toehoorders om even op adem te komen en spanning weg te halen.
- ✓ Vertel niet alleen, toon ook dingen! Een opplooibare wandelstok even demonstreren is veel overtuigender dan erover praten.
- ✓ Geef de deelnemers de kans om af en toe iets te doen. Als afsluiter kunt u bijvoorbeeld iedereen de vraag 'Wat neem ik mee van deze sessie' laten beantwoorden in de brochure vermoeidheid of op een kaartje. Geef dan elk deelnemer ook een enveloppe. De deelnemers nemen hun enveloppe met daarin hun kaartje mee naar huis.
- ✓ Sluit ook zelf op een persoonlijke manier de infosessie af, bijvoorbeeld met 'Als er één iets is wat ik graag zou hebben dat je van deze infosessie onthoudt dan is het ...'.
- ✓ Verneemt u graag hoe de deelnemers de sessie ervaren hebben? Stel hun de vraag op het einde van de sessie of vraag aan de deelnemers om een papieren of online evaluatieformulier in te vullen. [Bekijk hier een voorbeeld.](#)
- ✓ Meer weten over vaardig presenteren? Volg een opleiding, volg een presentatie bij iemand die u daarin bewondert of neem eens een kijkje op de zgn. Ted Talks op www.ted.com (bijvoorbeeld www.ted.com/playlists/226/before_public_speaking) of op het [YouTube-kanaal van de Expert Academy](#) (voorbeelden: 'Wat is een goede houding bij een presentatie?', 'Omgaan met spreekangst', 'Een goeie inleiding voor een presentatie' ...).

Promotietips

- ✓ Vergeet niet om uw collega's tijdig in te lichten zodat zij mee de patiënten en hun naasten kunnen informeren en motiveren.
- ✓ Verspreid flyers.
- ✓ Stuur een uitnodiging naar patiënten, zowel in als ruim na behandeling (om ook de mensen te bereiken bij wie de vermoeidheid zich pas na de behandeling manifesteert).
- ✓ Hang op strategische plaatsen een flyer of affiche op: dagziekenhuis en hospitalisatieafdeling, afdeling radiotherapie, kinelokaal, wachtruimte van huisartsen, bibliotheek, apotheek, dienst maatschappelijk werk van ziekenfondsen ...
- ✓ Geef op uw flyer en affiche duidelijk aan dat ook de partner en/of een naaste welkom is.

Infosessie

Vermoeidheid bij en na kanker



- ✓ Geef op uw flyer aan hoe deelnemers het lokaal kunnen bereiken (openbaar vervoer of eigen vervoer) en waar er parkeerplaatsen zijn.
- ✓ Maak gebruik van het promotiemateriaal (o.a. sjabloon voor affiche en flyer) dat Kom op tegen Kanker gratis ter beschikking stelt (zie pagina 5).
- ✓ Maak reclame voor de infosessie op de website of de nieuwsbrief van uw organisatie, uw gemeente, bij relevante partners (bv. lotgenotengroepen) en op www.uitinvlaanderen.be.
- ✓ Post een bericht over de infosessie op de Facebookpagina, Twitteraccount of andere sociale media van uw organisatie en spoor partners aan om het bericht te delen.
- ✓ Verspreid een persbericht zodat de regionale pers uw activiteit mee kan promoten. Werk daarvoor samen met de persdienst van uw organisatie en eventueel met die van uw gemeente.
- ✓ Geef uw infosessie in op www.allesoverkanker.be/activiteiten: dé referentieplaats om activiteiten voor kankerpatiënten bekend te maken. Nog geen login? Stuur dan een mailtje naar webmaster@komoptegenkanker.be.

Hebt u bijkomende tips en/of suggesties voor collega's die infosessies begeleiden?

Bedankt om ze naar frederika.hostens@komoptegenkanker.be te mailen!

Welk materiaal stelt Kom op tegen Kanker ter beschikking?

Kom op tegen Kanker ontwikkelde samen met ervaren hulpverleners een powerpointpresentatie en gedrukte en online patiëntinformatie over kankervermoeidheid. De inhoud ervan is gevalideerd door het VVRO, oncoverpleegkundigen uit diverse ziekenhuizen, een oncopsycholoog en een arts-oncoloog.

Op een afgeschermd downloadpagina (zie pagina 6) vindt u:

- ✓ Een powerpointpresentatie (met illustraties en notities) die u kunt gebruiken op uw infosessie over kankervermoeidheid.
Aandachtspunten:
 - Op de eerste slide kunt u links onderaan het logo van uw organisatie toevoegen.
 - De illustraties in de powerpointpresentatie zijn auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegelaten om ze te gebruiken in andere publicaties.
 - U kiest zelf welke filmpjes u integreert in uw presentatie. Download de filmpjes eerst op uw pc. Vervolgens gaat u in PowerPoint naar 'Invoegen' en dan 'Video'.

Vermoeidheid bij en na kanker



- Kom op tegen Kanker publiceert geregeld updates van de powerpointpresentatie. Controleer of u over de meest recente versie beschikt. In de notities van de laatste slide ziet u de publicatiedatum van uw versie.
- ✓ Filmpjes met getuigenissen van kankerpatiënten die geconfronteerd worden met vermoeidheid en vertellen hoe zij met die vermoeidheid omgaan.
 - adriaan_01: Adriaan (dikkedarmkanker, chemotherapie) vertelt over de vermoeidheid tijdens en na zijn kankerbehandeling en de impact ervan (fysiek, mentaal, seksueel, financieel ...).
 - adriaan_02: Adriaan vertelt waarom het belangrijk is om over de vermoeidheid met naasten, lotgenoten en hulpverleners te praten.
 - oncorevalidatie: Luc (prostaatkanker, hormoontherapie) vertelt wat een oncorevalidatieprogramma precies inhoudt en wat hij er zelf aan heeft.
 - ellen_01: Ellen (borstkanker, chemo- en radiotherapie) vertelt wat ze gehad heeft aan de infosessie over vermoeidheid in haar ziekenhuis.
 - ellen_02: Ellen vertelt hoe ze over haar vermoeidheid met haar dochtertje en haar ouders praat en hoe ze haar huishouden organiseert: hoe beslist ze wat ze zelf zal doen en waarvoor ze hulp vraagt?
- ✓ Een A5-flyer om uw infosessie over kankervermoeidheid aan te kondigen (pdf: invulbaar en gepersonaliseerd met het logo van uw organisatie).
- ✓ Een A3-affiche om uw infosessie over kankervermoeidheid aan te kondigen (pdf: invulbaar en gepersonaliseerd met het logo van uw organisatie).
- ✓ Een voorbeeld-persbericht.
- ✓ Een voorbeeld-evaluatiedocument. Werkt u met onlineformulieren? [Bekijk ons voorbeeld.](#)
- ✓ Gedrukte A5-brochures die u aan patiënten en hun naasten kunt geven. Bestel het gewenste aantal brochures via www.komoptegenkanker.be/bestelformulier-publicaties.
- ✓ Patiëntinformatie over vermoeidheid bij en na kanker op www.allesoverkanker.be/vermoeidheid-bij-kanker.
- ✓ Patiëntinformatie over andere onderwerpen die tijdens de infosessie aan bod komen op www.allesoverkanker.be.
- ✓ De lijst met tips die u aan het lezen bent. Ook van deze lijst zullen er updates gepubliceerd worden.

Vermoeidheid bij en na kanker



Afgeschermdde pagina

Het materiaal is downloadbaar op een afgeschermdde pagina die niet vindbaar is via zoekmachines.

Had u vroeger een login voor de downloadpagina? Dan hebt u normaal gezien in november 2018 een e-mail ontvangen met het nieuwe webadres van de downloadpagina. Vindt u die mail niet meer terug of hebt u nog geen toegang aangevraagd bij Kom op tegen Kanker? Neem dan contact op met stephanie.decoene@komoptegenkanker.be.

Wilt u het webadres van de downloadpagina aan niemand doorgeven a.u.b.? Geef gerust wel Stephanie haar e-mailadres door aan collega's die infosessies over vermoeidheid bij en na kanker begeleiden: ze kunnen dan zelf het webadres opvragen bij Stephanie.

Waarom werken we met een afgeschermdde pagina?

- ✓ Het materiaal is niet voor het brede publiek bedoeld, het is specifiek voor zorgverleners die infosessies over vermoeidheid bij en na kanker begeleiden.
- ✓ Kom op tegen Kanker weet graag welke zorgverleners het materiaal gedownload hebben zodat we ze per mail kunnen informeren als er updates online staan of als er nieuw materiaal bijkomt.
- ✓ Kom op tegen Kanker weet graag welke zorgverleners infosessies over vermoeidheid begeleiden zodat we hen kunnen uitnodigen voor bv. evaluatiemomenten en workshops presentatietechnieken.

Hebt u vragen over de inhoud van 'Vermoeidheid bij en na kanker' of hoe die te presenteren?

Onderstaande professionals uit ziekenhuizen in Vlaanderen nemen met veel plezier een rol op als ambassadeur. Contacteer hen gerust!

- AZ Sint-Lucas Brugge: veronique.viaene@stlucas.be
- Sint-Dimpna Ziekenhuis Geel: annelies.vanelsen@azstdimpna.be
- UZA: sisca.kohl@uza.be, veerle.lamotte@uza.be
- UZ Gent: johan.demunter@uzgent.be, annik.vannieuwenhuysse@uzgent.be, eva.pape@uzgent.be, carine.peltyn@uzgent.be, an.bosschaert@uzgent.be

Infosessie

Vermoeidheid bij en na kanker



Hebt u vragen over de organisatie van infosessies of ondervindt u moeilijkheden bij het downloaden van materiaal?

Neem dan contact op met uw regiocoördinator van Kom op tegen Kanker.

Antwerpen en Mechelen (arrondissement): Hilde Van Derkrieken, 03 213 13 44, hilde.vanderkrieken@komoptegenkanker.be

Brussel en Vlaams-Brabant: Myriam Lesenne, 02 225 83 14, myriam.lesenne@komoptegenkanker.be

Limburg: Simone Verbaken, 02 225 83 15, simone.verbaken@komoptegenkanker.be

Oost-Vlaanderen: Peter Bruggheeman, 09 223 40 40, peter.bruggheeman@komoptegenkanker.be

Turnhout (arrondissement): Vifke Daamen, 03 260 81 65, viv.daamen@komoptegenkanker.be

West-Vlaanderen: Melissa Bonte, 09 267 45 56, melissa.bonte@komoptegenkanker.be

Is uw organisatie **actief in meerdere arrondissementen of provincies of heel Vlaanderen?** Neem dan contact op met Stephanie Decoene, 02 486 11 88, stephanie.decoene@komoptegenkanker.be.

Laatste update: 29 november 2018