



Somberheid, depressie, stemmingswisselingen

- meditatie / mindfulness
- ontspanningsoefeningen met / zonder geleide visualisatie
- yoga
- massage
- muziektherapie
- acupunctuur

De werkzaamheid van de beschreven complementaire behandelingen is in het algemeen nog niet goed onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. Voor de inhoud van deze folder is gebruik gemaakt van het best beschikbare bewijsmateriaal en de visie van experts uit dit vakgebied.

Bij elke behandeling worden bekende risico's benoemd. Kanker.nl geeft geen advies. In overleg met je arts beslis je zelf.

Deze folder biedt een beknopt overzicht van complementaire zorg. Kijk voor alle informatie op [kanker.nl/complementaire-zorg](https://www.kanker.nl/complementaire-zorg).



Angst en spanning

- meditatie/mindfulness
- muziektherapie
- yoga
- acupunctuur
- massage
- ontspanningsoefeningen met / zonder geleide visualisatie



Pijn

- muziektherapie
- acupunctuur
- hypnotherapie

Complementaire zorg bij kanker



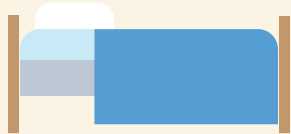
Waar heb je last van? Bekijk wat jou kan helpen

Heb je door kanker last van angst, pijn of somberheid? En zoek je manieren om je lijf en geest te ondersteunen? Deze folder zet een aantal mogelijkheden voor complementaire zorg op een rij.

Complementaire zorg is een aanvulling op de standaardzorg. De zorg kan helpen bij klachten en bij je herstel na kanker. Je kunt er niet door genezen. De zorg komt ook niet in de plaats van je behandeling in het ziekenhuis.

Complementaire behandelingen gaan uit van het idee dat je lichaam, je geest en je emoties één verbonden geheel zijn. En dat je dus voor alle drie goed moet zorgen.

Wat kan helpen bij klachten door kanker of door de behandeling:



Vermoeidheid, slaapproblemen

- yoga
- acupunctuur
- hypnotherapie
- meditatie / mindfulness
- muziektherapie

Overleg altijd met je arts of verpleegkundige of een complementaire behandeling in jouw situatie veilig en verstandig is.



Misselijkheid, overgeven

- acupunctuur
- zelf acupressuur toepassen
- ontspanningsoefeningen met / zonder geleide visualisatie



Opvliegers

- acupunctuur

Op [kanker.nl/complementaire-zorg](https://www.kanker.nl/complementaire-zorg) vind je meer informatie over complementaire zorg bij kanker. Ook lees je waar je op kunt letten als je complementaire zorg overweegt. Scan de QR-code met je telefoon of ga naar de site voor meer informatie en adressen.



Over kanker.nl

Op kanker.nl vind je:

→ **Betrouwbare informatie**

Kom meer te weten over kankersoorten, behandelingen en gevolgen.

→ **Ervaringen van anderen**

Leg contact, lees wat anderen doormaken of deel jouw verhaal.

→ **Hulp en ondersteuning**

Stel je vraag aan een deskundige en ontdek wat jou kan helpen.



 **kanker.nl**

EEN INITIATIEF VAN

 **KWF** |  **nfk** |  **iKNL**