

# Coping

## THEMABIJEENKOMST COPING MET KANKER

Omgaan met en verwerking van kanker

Harold Fliervoet, verpleegkundig specialist oncologie.



# Wat is Coping?

**Coping** of probleemhantering is het vermogen van de mens om steeds te reageren op **gezondheidsbevorderende** en **gezondheidsbedreigende** factoren die het leven van de mens beïnvloeden.

Het is een basisvermogen van de mens, gebonden aan persoonlijke waarden en normen, geestelijke stabiliteit, lichamelijke conditie en aan de sociale verbanden waarin de mens zich bevindt. De mens ontwikkelt in de loop van zijn leven **diverse strategieën** om bedreigingen het hoofd te bieden. Voorbeelden zijn: ontkenning en probleemoplossende technieken.



# Coping (vervolg)

Kanker, maar ook de behandeling van kanker, is een gezondheids- en levensbedreigende factor die het leven van de patiënt en zijn naasten 'op de kop zet'.

Om een patiënt en zijn naasten te kunnen ondersteunen is het van belang na te gaan op welke wijze zij omgaan met de ziekte en de behandeling.

# Coping versterken (1)

- Hoe gaat u normaal gesproken om met problemen als die zich voordoen? (Denk aan: probleem oplossend, sociale steun zoeken, afleiding zoeken)
- Hoe wordt er in uw familie omgegaan met problemen?
- Wat heeft er in het verleden geholpen als er zich moeilijkheden voordeden?
- Wat zijn uw sterke/goede eigenschappen, m.a.w. waar bent u goed in als het gaat om problemen?

## Coping versterken (2)

- Wie heeft u nu graag in uw nabijheid? Wie ook niet?
- Wie zijn helpend, wie niet?  
Durf “Nee” te zeggen/grenzen te stellen!
- Met wie kunt u goed praten?  
Is die persoon momenteel beschikbaar?
- Hoe gaat u in het algemeen om met spanning?
- Is deze manier effectief?
- Hoe of waarmee kunt u zich ontspannen?

Zie ook oncoline richtlijn → verpleegkundige zorg → ineffectieve coping

# Draagkracht / draaglast (1)

Draagkracht / draaglast model uitleggen aan patiënt is helpend en normaliserend

- Normaal



- Kanker / behandeling: (tijdelijk) uit evenwicht



- Natuurlijke veerkracht: meestal herstel binnen **twee weken**

## Draagkracht / draaglast (2)

Wijze van reageren:

1. Normale reactie op normale gebeurtenis
2. Abnormale reactie op normale gebeurtenis
3. Normale reactie op abnormale gebeurtenis
4. Abnormale reactie op abnormale gebeurtenis

3 = reactie patiënt: “U vertoont een normale reactie op een abnormale, heel ingrijpende gebeurtenis!”

**Stelt gerust**

# Verwijzing

Probleemgebieden	Verwijzing naar gespecialiseerde hulpverleners
Praktisch	maatschappelijk werker bedrijfsarts ergotherapeut
Gezin/sociaal	medisch maatschappelijk werk gezondheidszorg/klinisch psycholoog psychiater
Emotioneel	medisch maatschappelijk werk gezondheidszorg/klinisch psycholoog psychiater
Religieus/spiritueel	geestelijk verzorger
Lichamelijk	arts verpleegkundige fysiotherapeut diëtiste logopedist seksuoloog huid-/oedeemtherapeut ergotherapeut





