

199 Alvleesklierkanker - 11-07-2025

10.30-1

[00:00:00] Lieve luisteraar fijn dat je er bent. Welkom bij de Stervensgoed podcast. Mijn naam is Diana Stassen en ik neem je mee in de wereld van stervensbegeleiding. Omdat het einde van het leven moed en lef vraagt. Deze podcast is dan voor jou of je nu mantelzorger bent, professional, levenszijnde doula, levenszijnde doula en wording, vrijwilliger of gewoon mens met een groot hart.

We verkennen hoe je echt aanwezig kunt zijn in de laatste levensfase. Met aandacht voor body, mind en soul. Zodat jij kunt ondersteunen met rust en vertrouwen op een manier die bij je past. ...Alvleesklierkanker Vandaag ga ik het met je hebben over alvleesklierkanker. Wat is belangrijk om hierover te weten?

Hoe kun je mensen hierbij ondersteunen? En voordat ik met je een stukje de diepte inga over alvleesklierkanker... Ik ben ervan overtuigd dat informatie kennis, meer weten je [00:01:00] ondersteunt in het hele proces. En of je het proces ondergaat of omdat je iemand anders daarbij ondersteunt, kennis en informatie is...

Helpend en ondersteunend. Maar kennis en informatie alleen is niet genoeg Het gaat over veel meer dan dat. En wat ik daarbij ook even wil aangeven... Iedere persoon is uniek. Iedere persoon beleeft het leven anders, leeft het leven ook anders. Tegelijkertijd wil ik je ook zeggen dat als we het hebben over alvleesklierkanker en wat ik heb meegemaakt in de praktijk zie ik wel een aantal gemeenschappelijke delers terug die ik heel belangrijk vind om te benoemen.

Nou, ik ben ook geen arts, ik ben wel palliatief verpleegkundige, wellicht overbodig om te zeggen, maar vraag alle informatie naar bij je huisarts, bij je [00:02:00] specialisten, bij je behandelend verpleegkundige, die meer weten van de persoonlijke... Situatie en alles wat daarbij hoort tegelijkertijd hoop ik ook dat deze podcast je wat inzicht geeft en wat ruimte als je hiermee te maken hebt van welke vragen heb ik misschien wel te stellen even wat klein stukje biologie zonder dat het een heel medisch verhaal wordt de alvleesklier waar vinden we die nou precies De alvleesklier is een onderdeel van je spijsverteringsstelsel.

Het is een klier die ongeveer gemiddeld tussen de 12 en de 15 centimeter groot is. En die helpt onder andere bij het reguleren van je bloedsuikerspiegel. En als we het over de alvleesklier hebben, die heeft een kop, een lichaam en een staart [00:03:00] In de meeste gevallen wat je ziet is dat een kwaadaardige kanker een kwaadaardige tumor voorkomt in de kop van de alvleesklier.

En de medische term is ook wel pancreascarcinoom. Pancreas staat voor alvleesklier en carcinoom staat voor carcinoma Pancreaskanker. Oftewel pancreaskanker ook een woord wat wel in de volksmond wordt genoemd. En belangrijk om te weten bij dit soort kanker is dat heel vaak bij jonge mensen voorkomt.

Vaker bij mannen dan bij vrouwen, maar vaak dus bij jonge mensen. En denk in de leeftijd Tussen de, nou ik durf hier geen wetenschappelijke uitspraken te doen, want ik vertel hier voornamelijk ook uit mijn ervaring, maar denk aan mensen tussen de 25 en 45. Echt jonge mensen. Die worden... [00:04:00] Je je voorstellen dat de impact op het moment dat iemand ziek wordt op een leeftijd van 25 heeft een andere impact dan iemand die ziek wordt op een leeftijd van 85.

Vaak hebben we ook te maken met jonge mensen die ook een jong gezin hebben. In deze leeftijd. En ik vind dat sowieso als je hierbij ondersteunt een heel belangrijk aandachtspunt. Want als we ondersteunen in de laatste levensfase Dan is dat enerzijds sowieso voor de stervende persoon En daarnaast ook altijd voor alle andere mensen die daarbij betrokken zijn.

Naast de familieleden. Maar zeker als er een jong gezin is, vraagt dit ook extra aandacht. En niet alleen aandacht in de emotionele steun. Want het leven verandert dan in een [00:05:00] rollercoaster Maar vaak ook in een praktische steun. Want ik heb zelf geen kinderen... Ik ken wel mensen met jonge kinderen en dan denk ik altijd, hoe doen mensen dat?

Hoe regelen mensen dat met jonge kinderen, met alle verplichtingen, uitjes, werkzaamheden, carrière, soms ook nog wel mantelzorgers voor de ouders, hoe regelen mensen dat tussendoor? Je kunt je voorstellen, als dan iemand in het gezin ziek wordt, ongeacht welke ziekte uiteraard ook, maar hoe pittig dat dat ook is Ik wil je ook even meenemen naar de veel voorkomende klachten bij alvleesklierkanker.

Vaak zien mensen geel. We noemen dat ook wel geelzucht. En dat kun je wel, misschien heb je dat ook wel eens gezien bij mensen. Mensen hebben een... Een lichte, maar soms ook echt wel een donkere verkleuring van de huid Met een

gele [00:06:00] ondertoon. En je kunt dat ook aan het oogwit zien. En bij gezonde mensen is het oogwit wit.

Vaak hoe jonger hoe stralender dat oogwit. En als mensen een leeftijd vorderen dan wordt dat oogwit meestal wel iets doffer. Maar mensen met geelzucht, dan wordt dat geel Dus die krijgen waar bij gezonde mensen dat... Ook wit, wit is, die krijgen daar een gele kleur over. Dat wil niet meteen zeggen dat mensen dus alvleesklierkanker hebben, maar dat wil dus wel iets zeggen dat daar iets in die spijsvertering rondom de lever, alvleesklier, dat daar iets niet helemaal in orde is.

Altijd een reden om verder onderzoek te doen. Bij de arts. Andere klachten die horen bij alvleesklierkanker zijn dus... Geelzucht noemde ik net al. Gewichtverlies. Mensen vallen vaak heel snel af. Jeuk is een typische klacht. Pijn. En vaak ook misselijkheid en braken, zeker ook [00:07:00] in een later stadium. En het pijnlijke bij alvleesklierkanker is dat de kanker vaak past in een vergevorderd stadium wordt ontdekt.

Het is een kankersoort die zich kenmerkt door de enorme snelheid waarin de ziekte zich kan manifesteren. En als ik spreek uit mijn eigen ervaring, ik heb een oom die is overleden in alvleesklierkopkanker En die was, als ik het goed uit mijn hoofd zeg, rond de zestig iets in die leeftijd Dus niet meer helemaal piep maar zeker ook niet oud.

En ik weet dat ik hem toen na een tijdje weer zag. En ik keek hem aan en op hele korte tijd was hij heel veel afgevallen Altijd een teken om naar de huisarts te gaan, zeker als dit gebeurt, tenzij je natuurlijk een dieet of dat soort dingen volgt. Maar gewichtverlies is altijd een teken voor [00:08:00] verder onderzoek.

En hij keek me aan en hij had inderdaad toen al ook een gele... Ja, gloed op zijn huid, dat oogwit was geelkleurig. En hij zegt ja, ik ben bij de huisarts geweest, onderzoek is gestart en ik voelde intuïtief ik denk, oh, dit is niet goed. En hij kreeg op vrij korte termijn inderdaad ook de diagnose alvleesklierkanker.

En dat hele proces is enorm snel gegaan want enerzijds waren ze ook bezig met... Ja, welke behandelingen zijn mogelijk. En hij wilde er volledig voor gaan. Laten we alles uit de kast halen wat mogelijk is. Hij was ook zo in shock door de diagnose. Die kwam echt bij een donderslag bij de heldere hemel. Hij heeft nooit meer die behandelingen kunnen ondergaan.

Want één van de voorwaarden bijvoorbeeld, en bij hem hadden ze een voorstel gedaan voor [00:09:00] chemotherapie En het was nodig dat ze hun

bloedwaardes in orde zouden zijn of een bepaald level zouden halen voordat ze konden starten met chemo zodat die met een bepaalde conditie... Aan de chemo kon beginnen, maar die bepaalde conditie die heeft hij niet meer gehaald Zijn gezondheid, zijn conditie, zijn lichamelijke gesteldheid ging echt in een rap tempo achteruit.

En het was niet de eerste keer dat ik iemand heb mogen ondersteunen met deze ziekte. En het frappante is, dan weet ik met mijn kennis, dan weet ik met mijn hoofd dat het Heel snel kan gaan ehm Maar op de een of andere manier mijn lijf mijn systeem kan het niet bevatten. En het is sowieso anders als je ondersteunt in de rol van professional, als levenseinde doeler, als verpleegkundige.

Dan heb je natuurlijk een hele andere [00:10:00] relatie, een hele andere band met iemand, een hele andere dynamiek ook met iemand. Dan als je iemand ondersteunt Die een oom is, of die een partner is, of die een ouder is, een hele andere relatie, ook een hele andere dynamiek, ook een hele andere manier van emoties die daarbij komt kijken.

En met mijn hoofd en met mijn kennis wist ik, dit zou wel eens heel snel kunnen gaan. En ik kon het zien, ik kon het letterlijk aanraken, maar het is niet te bevatten. En... Ik hamer hier zo op om je zo goed mogelijk erop voor te bereiden dat dit ontzettend snel kan gaan Ik weet nog dat mijn oom verzorgde en we hadden daar, en hij wilde absoluut geen bed in de slaapkamer hebben, zo'n hooglaagbed, zo'n verpleegbed.

En zo goed iedereen die ik ken verzet zich daartegen, want het is nogal confronterend Het is ook echt [00:11:00] wel zo'n statement moment van, oh als er een bed in de kamer komt, dan is het niet goed. Dit is het bed in waar de meeste mensen in overlijden dus dat geeft nogal wat ja wat wat weerstand het is vaak ook een stap die mensen moeten overwinnen dat was voor mijn oom net zo is er van ja nou moet moet dat nou maar het was inderdaad nodig zodat hij makkelijk In het bed kon stappen makkelijk uit het bed kon stappen zodat we hem konden helpen met de verzorging, zodat hij in bed kon zitten met de rugleuning omhoog een aantal voorbeelden.

En ik weet niet of dat bed daar stond, er zijn uiteraard ook even een paar dagen overheen gegaan voor die beslissing ja was gevallen, dat gesprek was begonnen en dan daadwerkelijk, oké we bestellen zo'n We huren zo'n bed. Goed regelen via de thuiszorg of via de huisarts of via de lokale thuiszorgwinkel.

Wordt meestal vergoed door de zorgverzekeraar. [00:12:00] En dan krijg je zo'n bed op indicatie noemen ze dat dan. Volgens mij iets voor een bepaalde tijd, iets

van drie maanden En thuis kun je dat een bruikleen hebben. En ik weet nog dat hij dus zo tegensputterde. Maar dat het nog geen twee dagen later, waar hij dus in eerste instantie in de flat, in het appartement waar hij woonde, een ruim appartement.

Nou ja nog heel goed van boven naar beneden kon lopen, naar beneden om de krant te halen uit de brievenbus. Maar dat dan een paar dagen later de gang van het bed naar de toilet... Al een marathonvorm leek. Het was vermoeiend, hij was uitgeput, kortademig. En dit om nogmaals te benadrukken van, je weet dat de ziekte heel snel kan gaan, maar het is bijna niet te bevatten hoe snel de conditie achteruit kan gaan.

Ik weet ook nog dat ik een vrouw verpleegde [00:13:00] met deze diagnose. En ik was daar ook zo... Ja, verbijst dat over dat ik dacht van ja, maar we hebben twee dagen geleden een goed gesprek gehad Zij zat weliswaar wel in bed, maar energiek en pratend en ze was uiteraard ziek. Maar dat gesprek ging wel nog met een bepaalde vitaliteit.

En een vitaliteit wat je niet verwacht... Van iemand die binnen drie dagen komt te overlijden. Voor mij geeft dat altijd een beetje kortsluiting in mijn hoofd En deze dame die was inderdaad ook heel kort na dat gesprek overleden In een rap tempo ging die gezondheid...

Dus weet dat, neem dat mee. En niet vanuit een angst we moeten snel, snel, snel handelen. Het kan zomaar achteruit gaan. Maar gebruik het op een manier dat [00:14:00] je dat weet. Stel geen dingen meer uit. Als je afscheid neemt doe dat dan. Beter te vroeg Dan te laat. Als je dingen nog wil bespreken, doe dat dan. Wacht niet, oh dat komt volgende week wel.

Als je weet dat het heel hard kan zijn, heb je in ieder geval de voorsprong om dingen te regelen. En wat ons menselijke mind doet, de informatie kan zo confronterend zijn, wij willen er niet aan, wij willen dat... We begrijpen dat wel met ons hoofd maar we begrijpen dat nog niet met ons hart als we afscheid moeten gaan nemen van een dierbare.

Dus ons hart, onze ziel heeft meer tijd nodig om aan het idee te winnen. Rauwverwerking vraagt ook een stuk tijd om de werkelijkheid als realiteit ook echt te kunnen aanvaarden.

[00:15:00] Neem dat mee. ...daarin ondersteunt, helpt mensen daarin ook. En niet vanuit, je moet nu opschieten, want anders is het te laat... ...maar wel met eerlijke informatie. En we vinden het vaak heel erg lastig om confronterende

dingen te zeggen. Maar als we ondersteunen bij mensen die deze diagnose hebben...

Dan geef dat in ieder geval wel aan. Neem afscheid. Zeg de dingen die je wil zeggen. Als je rituelen wil uitvoeren, ga daar bewust over nadenken. De snelheid kan je enorm inhalen. Uhm... Dus volledige en eerlijke voorlichting is belangrijk en stel niet te veel dingen uit. Weet dus ook dat mensen door de snelheid nog in die [00:16:00] shockfase...

Ja, kunnen zijn, waardoor ze de informatie wel begrijpen met hun hoofd maar niet met hun hart. Als het, nou ja, sowieso, praktische hulp is altijd goed om aan te bieden. Denk aan boodschappen denk aan zorg voor de kinderen, denk aan... De tuin eten koken, noem maar op wat mensen ook nodig hebben. Niet van oké bel me maar als je hulp nodig hebt, want geen hond, geen mens die je gaat bellen over het algemeen maar bied hele concrete zaken aan.

Kan ik je helpen met de boodschappen? Zal ik twee of drie keer in de week eten voor je? En niet alleen voor de stervende persoon, maar ook voor de naaste. Zal ik twee middagen de kinderen meenemen? Zal ik de hond uitlaten? En geef de ander de gelegenheid om ja of nee daarin te zeggen. In mijn boek staan nog meer [00:17:00] tips over ondersteunen bij alvleesklierkanker.

Het is ook een kanker die vaak gepaard gaat met een stukje... Misselijkheid, vaak ook wel braken. En weet zeker op het moment dat mensen verzwakt zijn door de gezondheid, als mensen moeten overgeven, als mensen moeten braken, dat is nooit prettig maar juist dan kost dat nog extra veel energie. In sommige gevallen kan bijvoorbeeld de huisarts of de verpleegkundige ervoor kiezen om een maagzonde in te brengen en dat is een slangetje dat via de neus naar binnen gaat in de maag wordt gebracht.

Het inbrengen is niet fijn maar meestal niet pijnlijk. Het geeft gewoon een naar gevoel als je een slangetje wat door de neus naar binnen gaat en via je keel omlaag. Het is altijd een beetje een gek gevoel waar mensen ook in eerste instantie even aan moeten wennen. Dus het is niet zo prettig maar [00:18:00] meestal niet pijnlijk.

En dat slangetje dat hevelt, als het ware, maagzappen naar buiten. En meestal zie je dat dan, want er zit dan zo'n opvangzak aan... Met meestal een beetje een groenige, bruinige kleur ligt er nog een beetje aan. Of mensen, als ze nog veel drinken dan hevelt dat vaak ook uit. Nou, ik ga niet een hele klinische studie geven over een maagzonde, maar dat is dan vaak wat je ziet.

Wat een oplossing kan zijn als mensen veel moeten braken. Om er een slangetje in te brengen zodat die overvloed aan maagschappen als vanzelf daaruit worden geheveld en dat dat niet extra kracht kost. Dus dat kan in ieder geval een overweging zijn om te bespreken. Als mensen misselijk zijn, let vooral ook op de huistuin en keuken.

Ja, tips. Ga niet heel kruidig [00:19:00] koken in de buurt van iemand die misselijk is. Denk ook aan een lichte vorm van aromatherapie Geuren van pepermunt of citroen kunnen helpen misselijkheid te verminderen. Verwacht geen mega grote verschillen hierin, maar soms zijn net even die kruiden Kleine beetjes die kunnen helpen aan een enorme verlichting.

En probeer dat uit. Want niet iedereen vindt dat een prettige stukje aromatherapie. Schakel eventueel een aromatherapeut aan in de buurt. Vraag eventueel advies van een levenseinde. Doe daarbij in de buurt die je hierin kan meedenken. En het allerbelangrijkste Vraag of iemand het fijn vindt of niet fijn vindt.

Ik heb ook wel goede ervaringen met acupunctuur Een acupuncturist kan zeker helpen bij klachten zoals misselijkheid en braken. Weet ook dat soms de klachten zo intens kunnen zijn, maar [00:20:00] nogmaals soms kunnen net die kleine beetjes verlichting geven. Er zijn ook medicijnen uiteraard tegen de misselijkheid maar dat zit ook echt weer in het domein van de arts die deze middelen daarin kan gebruiken ...voorschrijven.

Dat zijn dus even een aantal dingen. Ten slotte... ...wat ik je nog even wil bij aanvullen... ...is jeuk. Jeuk is ook een klacht die mensen... ...vaak heel vervelend... ...vinden. En ik weet niet of je zelf wel eens... ...de ervaring hebt gehad dat je... ...enorme jeuk hebt met het advies... ...je mag er niet aan grabben... ...want dan wordt het alleen maar erger.

Maar jeuk... Is een vervelende nare klacht. Jeuk kan mensen ook echt wakker houden. En dit is een soort jeuk die van binnenuit komt. Iemand omschreef het wel eens, die zei Diana, het lijkt net alsof ik in een mierennest ben gevallen. En [00:21:00] al die miljoenen mieren over mijn lijf zitten te kwijt Ik word er helemaal gek van.

Er zijn speciale cremes op de markt die helpen tegen die jeuk Verwacht hier ook geen wonderen mee, maar alle kleine beetjes helpen. Kou kan verlichting geven. Denk aan een cold pack, denk aan een... Aan een koude doek die je in de ijskast of in de diepvries hebt gelegd Een nat washandje daarin. Denk ook eens aan de

hypnose Mindfulness oefeningen die vooral vanuit dat stukje mind een stukje afleiding kan geven...

Afleiding is sowieso een hele goede als het gaat over dit soort klachten, zoals misselijkheid, jeuk en pijnklachten, zodat je mind met iets anders bezig is. Dat kan zoals ik al zei, bijvoorbeeld met bepaalde vormen van hypnose, van meditaties. Maar denk ook aan afleiding met muziek [00:22:00] zingen, voorlezen, een goede film opzetten, foto's bekijken.

Dat je met iets anders bezig bent dan wat net even de focus ergens anders...

Dat was in het kort in een vogelvlucht even een aantal... Ja, tips en inzichten die ik met je wilde delen wanneer het gaat over de ziekte alvleesklierkanker. Ik hoop dat je wat inspiratie hieruit deze podcast hebt gehaald Ik hoop dat je er de volgende keer weer bij bent. Heel veel liefs, Diana. Lieve luisteraar bedankt voor het luisteren.

Ik hoop dat je iets hebt opgepikt wat raakt inspireert Of helpt. Wil je je verder verdiepen? Neem kijkje op sterinzorg.nl. Daar vind je andere afleveringen van deze podcast, gratis checklists, verdiepende online cursussen en korte workshops over rouw rituelen en ondersteunen in de laatste levensfase. Een mooie start is mijn boek De Ziel terug in stervensbegeleiding.

Een [00:23:00] praktisch en liefdevol handboek vol tips, verhalen en oefeningen om rust en vertrouwen te brengen als het leven ten einde loopt Momenteel 24,50 voor de hardcover en op dit moment betalen we de verzendkosten voor je indien je bestelt bij sterinzorg.nl Fijn dat je erbij was, tot de volgende keer.

Heel veel liefs Diana.