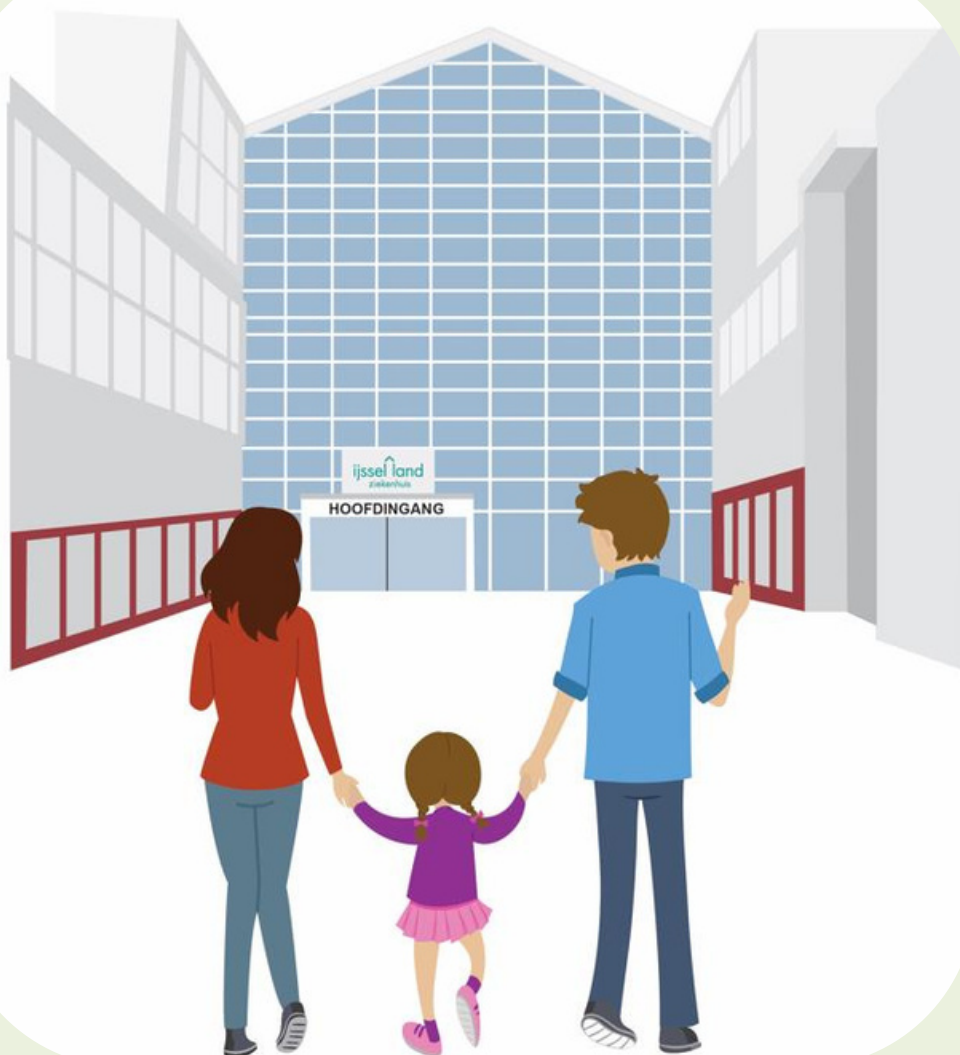
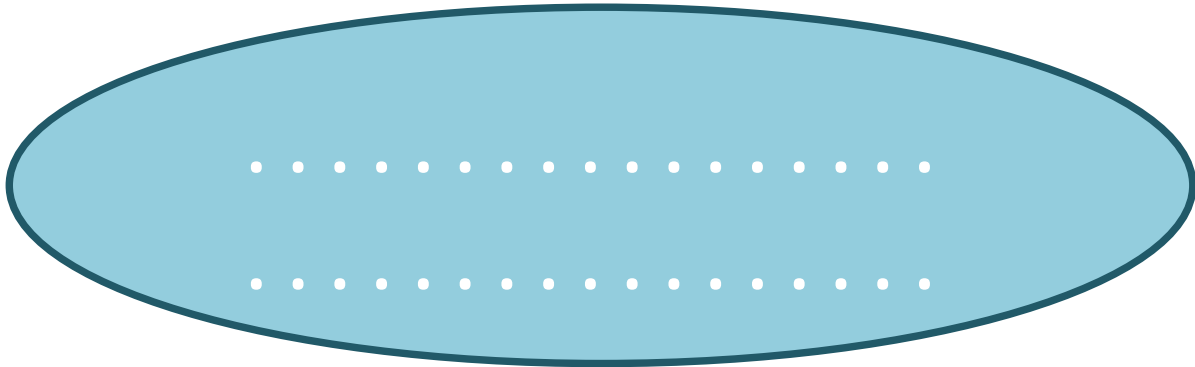


Doe-boek voor kinderen

Met een mama of papa met kanker



Dit doe-boek is van:



Dit doe-boek is voor jou. Je hebt dit doe-boek gekregen omdat jouw mama of papa kanker heeft.

In dit doe-boek krijg je verschillende opdrachten die te maken hebben met de ziekte kanker van jouw mama of papa. Deze opdrachten kun je met je mama, papa, grote broer of zus doen. De opdrachten mag je meerdere keren doen, zo heb je er vaker plezier van!

Door het boek heen staan verschillende tekeningen, deze mag jij inkleuren of verven. Gebruik je creativiteit en maak er wat moois van....

In dit doe-boek mag je lezen, schrijven, tekenen, plakken, stickeren en schilderen. Het doe-boek is helemaal van jou. 😊

Eerste opdracht: Wie ben jij precies?

Wat is jouw naam?

.....
.....

Hoe oud ben je?

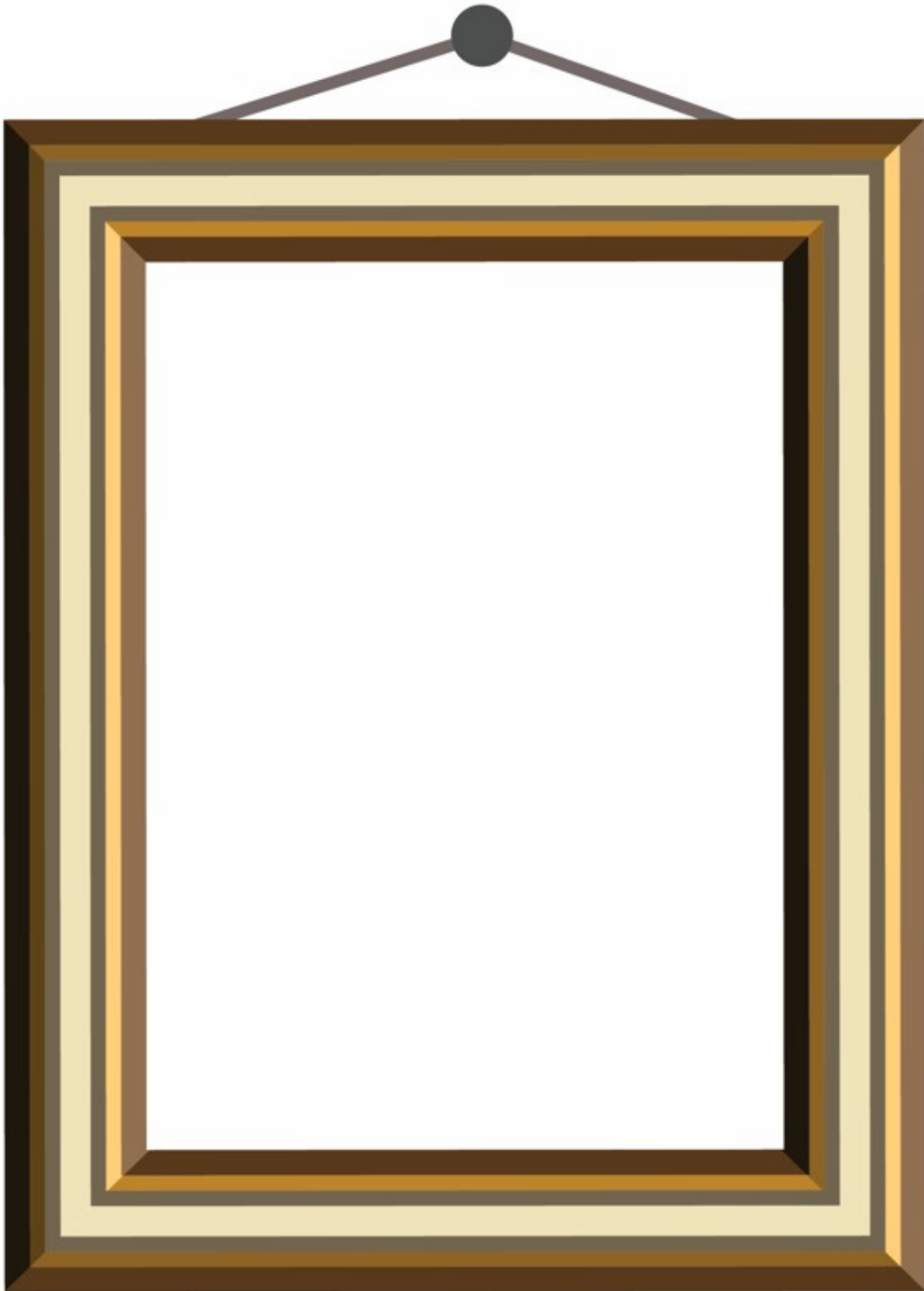
.....
.....

Wat doe je graag?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe zie jij er uit?

Plak hier een foto of maak een tekening van jezelf.



Wie wonen er bij jou thuis?

Schrijf de namen op en plak een foto of maak een tekening waar zij op staan (huisdieren en knuffels die je hebt, hebt gehad of wilt hebben mogen er ook op).



Wie zijn jouw vriendjes en vriendinnetjes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat vind je leuk om met je vriendjes en vriendinnetjes te doen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

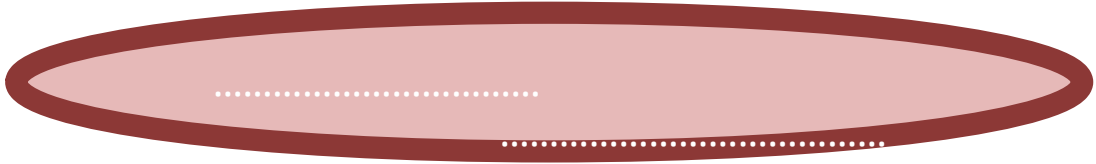
.....

.....

.....



**Jouw mama of papa heeft kanker.
Zijn of haar naam is:**

A red oval shape with a dark red border and a lighter red fill. Inside the oval, there are two horizontal dotted lines, one near the top and one near the bottom, indicating where to write a name.

Doe-opdracht nummer 1: boosheid en verdriet!

Toen mama of papa te horen kreeg dat hij of zij kanker had, was dit een erg verdrietig moment. Het kan zijn dat je ook boos en verdrietig was. Om deze boosheid en dit verdriet af te reageren hebben wij een opdracht voor je bedacht.

Let op! Deze opdracht doe je samen met je mama/papa of grote broer/zus.

Misschien ben je wel erg boos geweest op de kanker. Het maakt jou verdrietig en doet je pijn. Ook doet de ziekte mama of papa veel verdriet. Dit vind jij niet leuk.



Om je boosheid kwijt te kunnen gaan we de volgende opdracht doen:

1. Ga naar een plek waar je veel steentjes of schelpjes en water hebt. Dit kan bijvoorbeeld het bos of strand zijn.
2. Verzamel zo veel mogelijk mooie steentjes of schelpjes. Dit mogen grote stenen of schelpen zijn, maar kleine zijn ook goed.
3. Met deze steentjes of schelpjes loop je samen met jouw mama/papa of grote broer/zus naar het water toe.
4. Bij het water denk je terug aan het slechte bericht van jou mama of papa en denk je aan je verdriet.
5. Pak een steen of schelp die je gepakt hebt en gooi deze zo ver en hard mogelijk in het water. Je mag hier bij schreeuwen. Probeer te denken aan het verdriet.
6. Stel je maar voor dat de kanker in de schelp of steen zit en gooi deze dan zo ver en hard mogelijk weg.
7. Als alle steentjes of schelpjes op zijn, dan knuffel je even met je mama/papa of grote broer/zus. Nu kunnen er tranen komen en kun je je verdrietig voelen, dit is niet erg.
8. Loop samen een rondje van ongeveer 10 minuten om even tot rust te komen.



Wat is kanker?

Voordat je kunt begrijpen hoe kanker ontstaat, moet je eerst weten dat je lichaam uit miljoenen cellen bestaat. Omdat die cellen zich kunnen delen - één cel worden er twee, twee worden er vier, vier worden er acht en ga zo maar door - komen er elke dag een heleboel bij. Gelukkig gaan er ook elke dag een heleboel dood want anders zou je er veel te veel krijgen. Er hoort dus een soort evenwicht te zijn.

Bij kanker gaat er iets mis met die cellen. Een van de cellen gaat kapot en wordt ziek. De zieke, kwaadaardige, cellen delen en delen maar en blijven maar doorgroeien. Zo'n kwaadaardige cel noem je een kankercel. Ze gaan op een kluitje zitten, duwen gezonde cellen opzij, kunnen dwars door alles heen groeien en kunnen door het lichaam gaan zwerven. Er moet dus iets aan worden gedaan om die kankercellen te stoppen.

Onderin zie je hoe die kanker er uit ziet. Ook daar mag je een dik kruis doorheen zetten, want we willen dat de kanker weg gaat.

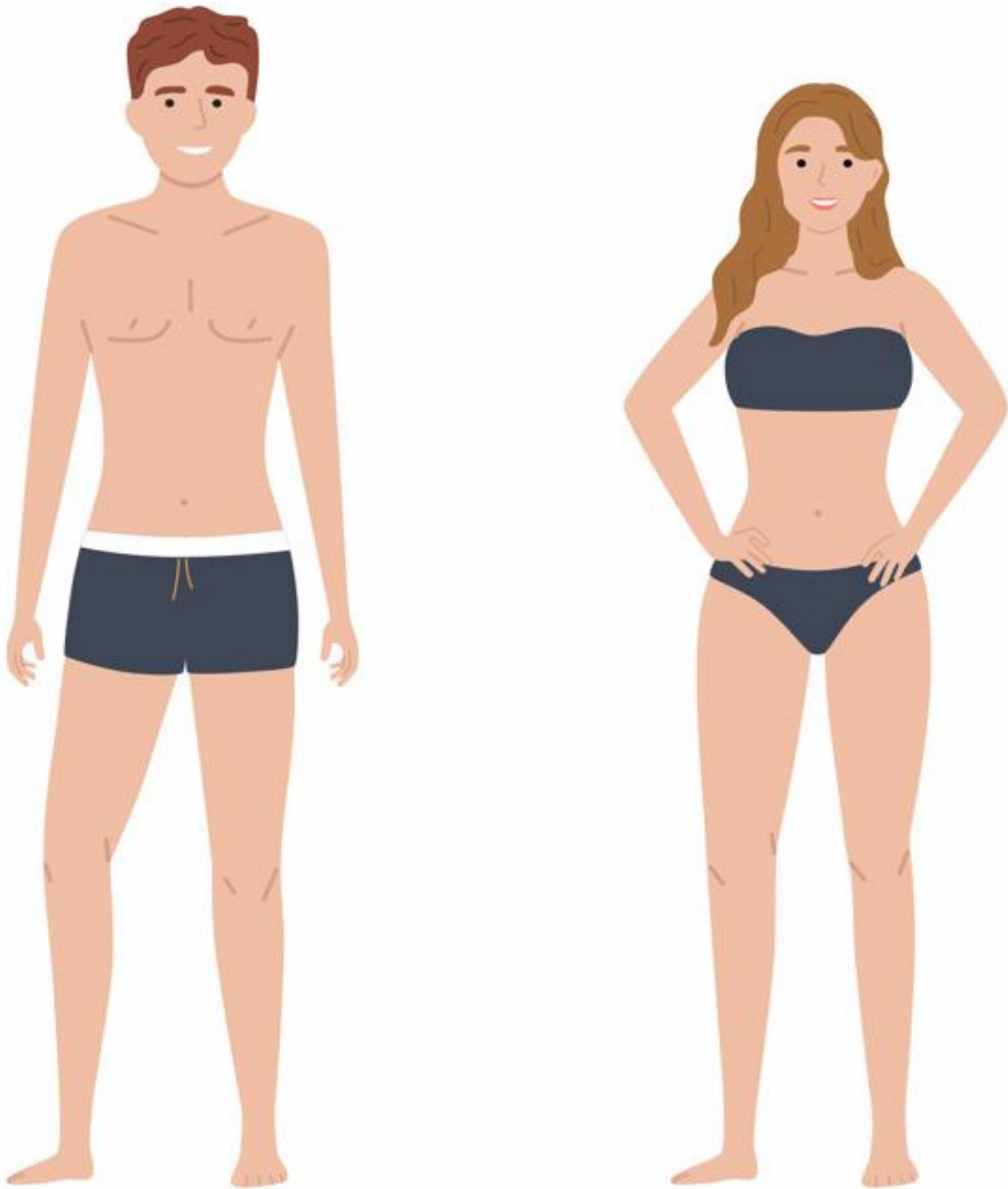
Meer informatie over kanker, wat het doet en uitleg per leeftijd kun je terug lezen op: [Kankerspoken.nl](https://www.kankerspoken.nl)



Waar heeft jou mama/papa kanker?

Kun jij aanwijzen waar de kanker zit bij jouw mama of papa?

laat de vrouw of man eruit zien hoe jouw papa of mama eruit ziet! Zet daarna een kruis waar de kanker bij mama/papa zit.



Doe-opdracht nummer 2: Schelden met kanker

Tegenwoordig is het niet meer raar als iemand met kanker scheld. Vaak schelden andere kinderen met deze ziekte, maar weten ze niet wat het met je doet of wat het is. Dit kan voor jou heel stom en vervelend voelen. Als iemand jou uitscheld met het woord kanker, zeg dan dat je dat niet leuk vind of vertel het aan je juf of meester.



1. Pak een papiertje. Dit papiertje moet groot genoeg zijn om op te tekenen, knutselen of schilderen.
2. Op dit papiertje mag je alles tekenen, knutselen of schilderen wat te maken heeft met schelden met kanker. Denk bijvoorbeeld aan hoe jij je voelt als iemand scheld met kanker. Hier staan een aantal emoties, deze kun je bijvoorbeeld natekenen.
3. Als het mag van de juf of meester kan je jouw papiertje laten zien in de klas, zodat ook zij zien wat het met jou doet.



Doe-opdracht nummer 3: Van je af trappen.

Let op! Voor deze doe-opdracht heb je een bal nodig!

Wat een stomme ziekte is kanker! Jij mag al je boosheid van de afgelopen tijd nog een keer afreageren, maar nu op een bal. Hieronder volgen de instructies:

1. Kies een vriendje, vriendinnetje, broer, zus of mama of papa uit om dit spel mee te spelen.
2. Ga naar een veilige plek in de buurt waar je tussen 2 muren staat, zodat de bal niet weg kan rollen.
3. Hou de bal stevig vast en stop alle woede van de afgelopen tijd in de bal. Dit doe je door zo hard mogelijk in de bal te knijpen of duwen.
4. Vervolgens gooi je de bal met een middenstuit naar de ander. Al je woede mag je er als het ware uitgooien.
5. Nu mag de ander dat ook doen en terug naar jou gooien!
6. Iedere keer als de bal bij jou is dan stop je weer alle woede in de bal en gooi je hem naar de overkant
7. Dit herhaal je een aantal keren



Help Emoties!

Als je veel emoties hebt dan kan je bedenken wat je zou kunnen helpen op dat moment. Er over praten kan fijn zijn. Dit kan je doen met:

- Mama of papa
- Vriendjes en vriendinnetjes
- Opa en oma
- Oom of tante
- Iemand anders die je goed kent

Het kan ook zijn dat je niet wil praten, dan kun je misschien wat opschrijven bijvoorbeeld in een dagboek. Ook kan je er een tekening van maken.

Met wie vind jij het fijn om te praten over mama of papa?

.....

Soms weten papa of mama niet of jij blij, boos, bang of verdrietig bent. Je kan dit altijd aan ze vertellen. Ook kan je het laten zien door bijvoorbeeld te lachen als je je blij voelt!

Waarvan word jij:

Blij

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bang

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Boos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verdrietig

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**voor deze opdracht heb je de telefoon van mama/papa/broer/zus nodig! Of misschien heb je zelf al een telefoon. Vraag altijd netjes aan papa/mama/broer/zus of je de telefoon mag gebruiken!*

Doe-opdracht nummer 4: Emoties laten zien

Veel kinderen weten dat een telefoon veel leuke spelletjes heeft! Soms kan je wel uren zo'n spelletje spelen. Voor deze opdracht mag jij laten zien hoe goed je de emoties kan vinden die het beste bij jou passen. Hoe leuk is dat!

Stap 1: Pak de telefoon vast en ga naar de app "WhatsApp"

Dit logo



Stap 2: Ga naar het WhatsApp gesprek van de andere mama of papa.

Stap 3: open het emotie toetsenbord. Deze staat links van je normale toetsenbord (zie pijl).

Stap 4: Alle emoties die jij voelt mag je aanklikken.

Stap 5: als je alle emoties hebt aangetikt mag je op verzenden klikken.

Stap 6: nu weet jouw zieke mama/papa hoe jij je voelt. Je mag dit bespreken met mama/papa.

Stap 7: Je kan deze opdracht iedere week doen. Het kan zo zijn dat je de ene week meer sippe emoties hebt en de andere week weer juist veel blij emoties. Dit is niet erg.



Doe-opdracht nummer 5: Knutselen voor de juf of meester.

De juf of meester zie je bijna iedere dag van de week. Het is belangrijk dat jouw juf of meester weet van de ziekte van jouw mama of papa. Zo kan de juf of meester er rekening mee houden als je je soms verdrietig voelt of boos bent. Zij zullen jou dan goed begrijpen. Door onderstaande opdracht kan je goed duidelijk maken voor de juf of meester hoe jij je voelt.

Stap 1: Ga met mama of papa of allebei op zoek naar informatie over de ziekte van mama of papa

Stap 2: Zoek er samen met mama of papa foto's van op en print deze uit. knutsel deze in elkaar op een groot vel papier.

Stap 3: Zoek er woorden bij. Denk hier bij aan: kanker, cellen, angst, verdrietig, beter worden, operatie etc.

Stap 4: Plak de woorden bij de bijbehorende foto's.

Stap 5: Pimp het grote vel papier op met kleurtjes, stiften, stickers etc.

Stap 6: Dit grote vel papier kan je aan jouw juf of meester laten zien op school. Misschien wil je klas ook wel weten wat er op het grote vel staat, jij kan daar vast iets over vertellen.

Doe-opdracht nummer 6: Memory box

Als mama of papa in het ziekenhuis is dan kan het zo zijn dat je hem of haar erg mist. Dat is dan heel vervelend, stom en verdrietig. Wat dan kan helpen is om leuke herinneringen op te halen die je samen met jouw zieke mama of papa hebt meegemaakt. Hier voor kan je een memory box gebruiken.

Stap 1: Haal een kleine lege doos op bij de supermarkt of koop er één in de winkel.

Stap 2: Versier de doos naar jouw smaak.

Stap 3: Ga met mama of papa op zoek naar leuke herinneringen die jullie samen hebben. Dit kunnen bijvoorbeeld foto's van leuke momenten zijn.

Stap 4: Deze herinneringen mag je in de doos doen.

Stap 5: Deze doos mag je een mooie plek geven in jouw kamer. Als je mama of papa mist, dan kan je deze doos open doen en er in kijken. Telkens als je er naar kijkt dan denk je terug aan alle leuke dingen die jullie samen hebben gedaan!



Doe-opdracht nummer 7: Flessen post

Kanker is een stomme ziekte en je wil het liefst wensen dat de ziekte helemaal weg gaat. Door deze opdracht kan je heel goed duidelijk maken wat jij nou super stom vindt aan deze ziekte. Ook kan je duidelijk maken wat jouw wens is voor je zieke mama of papa



Voor deze opdracht heb je een fles nodig zoals deze tekening. Dit mag ook een oude plastic fles zijn.

Stap 1: Pak al je favoriete pennen, potloden, stiften bij elkaar.

Stap 2: Pak een leeg a4tje of gebruik het a4tje op de volgende pagina.

Stap 3: Dit a4tje mag je door de helft vouwen.

Stap 4: Aan de linker kant mag je iets schrijven of tekenen wat je heel stom vindt aan de ziekte van mama of papa. Aan de rechter kant is hoe jij hoopt dat het later wordt met mama of papa.

Stap 5: Laat deze tekening aan mama of papa zien, zij kunnen de tekening dan oprollen en in de fles doen.

Stap 6: Ga samen met mama of papa naar een plekje waar je de flessenpost goed kan opbergen. Denk aan: de zolder, in een grote kast of misschien wel in de schuur.

Stap 7: Als je de fles hebt opgeborgen dan mag je daarna een wens doen voor jouw zieke mama/papa.

Stap 8: Over precies 1 jaar mag jij de flessenpost weer openen om terug te kijken naar jou wens. Is je wens uitgekomen?

Doe-opdracht nummer 8: Ontspanning

Kanker vraagt veel van jouw mama of papa. Het lichaam is continu bezig om de kanker er uit te krijgen. Dit kost veel energie. Wat mama of papa dan doen is ontspannen. Ontspannen kan slapen zijn, maar ook even lekker met je ogen dicht op bed liggen. Onderstaande oefening leert jou ook ontspannen. Als je angstig bent of niet goed kan slapen dan is deze oefening goed om te doen. Jouw mama of papa mag deze oefening aan je voor lezen en jij kan het dan uitvoeren.

Ga lekker op bed liggen met gesloten ogen. Probeer een buikademhaling te doen. Dit doe je door je rechter hand op je buik te leggen en je linker hand op je borst. Je linker hand mag niet meer bewegen, je rechter hand mag dat wel. Zo adem je met je buik. Het is de bedoeling dat je de hele oefening met je buik ademhaalt en je je ogen dicht hebt. Bij iedere oefening die je doet, zeg je tegen jezelf ontspan.....



Elke oefening mag je twee keer doen. Vanaf hier mag mama of papa het voorlezen:

1. Sluit je ogen en adem een aantal keer diep door.
2. Doe je ogen stijf dicht op elkaar en hou dit 5 tellen vast (mama/papa telt met je mee). Daarna mag je je ogen weer ontspannen. Zeg je tegen jezelf ontspan.....
3. Doe je wenkbrauwen omhoog, zo hoog als dat jij kan. Hou dit 5 tellen vast (mama/papa telt met je mee) daarna mag je je wenkbrauwen weer ontspannen. Zeg je tegen jezelf ontspan.....
4. Van de wenkbrauwen gaan we naar je mond. Je mag je lippen stevig op elkaar zetten en met je tanden en kiezen op elkaar gaan staan. Hou dit 5 tellen vast (mama/papa telt met je mee). Daarna mag je je lippen en tanden/kiezen weer ontspannen. Zeg je tegen jezelf ontspan.....
5. Van je mond gaan we naar je nek. Je mag je kin op je borst doen. Zo ver dat je hoofd uit het kussen komt. Probeer te blijven ademen via je buik. Hou dit 5 seconden vast (mama/papa telt met je mee) en laat daarna je hoofd vallen in het kussen. Zeg je tegen jezelf ontspan.....
6. Van je nek gaan we door naar je armen. We beginnen bij je rechter arm. Je mag je rechter arm iets van het bed of de bank afhalen en strekken. Van je hand mag je een stevige vuist maken en goed aanspannen. Hou dit 5 seconden vast (mama/papa telt met je mee). Hierna mag je je arm weer laten vallen. Zeg je tegen jezelf ontspan.....
7. De oefening die we net gedaan hebben, mag je ook doen met je linker arm. Ook deze mag weer gestrekt

worden en van je hand mag je een stevige vuist maken. Hou dit 5 seconden vast (mama/papa telt met je mee). Hierna mag je deze arm en hand ook ontspannen laten vallen. Zeg tegen jezelf ontspan ...

8. Van je armen gaan we naar je billen. Span je billen stevig aan. Hou dit 5 seconden vast (mama/papa telt met je mee). Hierna mag je je billen weer ontspannen. Zeg je tegen jezelf ontspan...
9. Van je billen gaan we naar je benen. We beginnen met je rechter been. Til je rechter been van het bed/de bank en strek deze. Je tenen van je voeten mogen naar je neus wijzen, terwijl je been gestrekt is. Hou dit 5 seconden vast (mama/papa telt met je mee). Zeg je tegen jezelf ontspan.....
10. Hetzelfde doen we met je linker been. Ook deze mag je omhoog doen en strekken. Je tenen van je voeten mogen naar je neus wijzen, terwijl je been gestrekt is. Hou dit 5 seconden vast (mama/papa telt met je mee). Hierna mag je het been en je voet laten vallen en ontspannen. Zeg je tegen jezelf ontspan...
11. Als laatst gaan we terug naar je ademhaling. Neem een grote diepe hap adem en hou je adem 3 seconden vast. Blaas hierna in 5 langzame seconden alle spanning uit je lichaam. Doe dit met getuite lippen. Zeg tegen jezelf ontspan...

Doe-opdracht nummer 9: Het ziekenhuis en de behandelingen

Mama of papa is vaak in het ziekenhuis. Er gebeurt heel veel in het ziekenhuis. Ze doen er alles aan om jouw mama of papa weer beter te maken. Hier onder zie je een aantal plaatjes van apparaten die in het ziekenhuis staan, al deze apparaten hebben een naam. Lukt het jou om de juist naam bij het apparaat te zetten? Jouw mama of papa kan veel vertellen over de apparaten, omdat hij/zij het dagelijks ziet. Als je al een keer in het ziekenhuis geweest bent, kun je een sterretje zetten bij de spullen die jij al een keer hebt gezien!

Knip de woorden uit en plak het bij het plaatje! Lees of laat papa of mama het voorlezen wat het betekent.

CT-Scan

Bestraling

Operatie

Chemokuur



Naast röntgenfoto's en bloedonderzoeken is er ook dit apparaat waar papa of mama in gaan voor onderzoek. Ze gaan langzaam en liggend door deze tunnel heen. Zo worden er achter elkaar een heleboel foto's van de binnenkant van je papa of mama gemaakt.



Medicijnen die kankercellen aanvallen. Ze zorgen ervoor dat de kankercellen niet meer kunnen delen en kapot gaan. Het vervelende is dat die medicijnen ook gezonde cellen aanvallen. Cellen in de buik bijvoorbeeld, waardoor jouw papa of mama misselijk wordt, of haarwortelcellen waardoor jouw papa of mama kaal wordt. Gelukkig gaat dat na een tijdje weer over. Wel blijven sommige papa's en mama's nog heel lang moe als ze chemotherapie hebben gehad.

Er zijn ook andere medicijnen die de dokter kan geven zoals immuuntherapie dan worden de cellen juist sterker en kunnen ze harder vechten tegen de kankercellen.

Sommige stoffen die het lichaam zelf maakt, hormonen bijvoorbeeld, laten kankercellen harder groeien. Dat mag natuurlijk niet. Daarom krijgt je papa of mama soms een behandeling die de hormonen een kopje kleiner maakt.



Kankercellen kunnen ook kapot gemaakt worden door dit apparaat. Het heet ook wel radiotherapie en gebeurt met een groot apparaat waaruit onzichtbare stralen komen die heel precies op het kankergezwell worden gericht. Het is een heel nauwkeurig werkje want de gezonde cellen moeten zoveel mogelijk gespaard blijven.

Daarom rekent de dokter van te voren uit hoeveel bestraling er nodig is en waar die terecht moet komen. Omdat dat steeds op dezelfde plek moet zijn, worden er strepen op het lijf van je papa of mama gezet.

Om de gezonde cellen zoveel mogelijk te sparen duurt elke bestraling maar een paar minuten, maar dan wel een heleboel dagen achter elkaar. Je papa of mama moet soms wel een maand lang elke dag even naar het ziekenhuis.



Bij deze behandeling wordt de tumor of een zo groot mogelijk deel daarvan door de dokter weggesneden. Eerst wordt je papa of mama in slaap gebracht. Dit heet narcose. Soms is het weghalen van de kankercellen niet genoeg, maar haalt de dokter meer weg, de hele borst bijvoorbeeld, of een been of een stukje darm.



Doe-opdracht nummer 10: Allerlei vragen

Er gebeurt heel veel met jouw zieke mama of papa. Zo veel zelfs dat ze soms zelf niet begrijpen wat de artsen aan het doen zijn. Daarom stelt mama of papa soms vragen aan de arts om zo wat meer duidelijk te krijgen. Het is normaal dat jij ook vragen hebt aan de arts.

Stap 1: Bedenk samen met mama of papa vragen die je aan de arts wil stellen. Niks is gek en je mag alles opschrijven. Hier onder kun je het opschrijven.

Stap 2: Soms kan het zijn dat je ook vragen hebt voor jouw zieke mama of papa hebt. Ook deze mag je opschrijven samen met mama of papa.

Stap 3: Bekijk wat je hebt opgeschreven. De vragen die je voor jouw zieke mama/papa hebt mag je meteen stellen, zij kunnen hier dan gelijk antwoord op geven. De vragen voor de arts mag je stellen als je een keer met mama of papa mee gaat naar het ziekenhuis. Mama of papa mogen ook de vragen stellen aan de arts namens jou. Misschien kunnen ze dan een filmpje opnemen met de arts die jouw vragen beantwoord.



Wat heeft de kanker met mama of papa gedaan? Wat is er veranderd aan papa of mama of aan jou, na de kanker?

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

Dit doe boek is mede mogelijk gemaakt door de vrienden
van het IJsselland Ziekenhuis

Celine Verwaal

Eric Moleman

Medisch maatschappelijk werk IJsselland Ziekenhuis

Illustraties door Mariana Travesi