

PanCare Individueel Zorgplan - Korte Versie

Langetermijnzorg na kinderkanker

Dit individueel zorgplan is een verkorte versie van het [PanCareFollowUp-zorgplan voor survivors](#). Het biedt de informatie die je nodig hebt: een behandeloverzicht en gepersonaliseerde gezondheidsadviezen, zodat je bewust aan je welzijn op de lange termijn kunt werken.

Dit individueel zorgplan is bedoeld om door jou en/of samen met een zorgverlener die toegang heeft tot jouw medische gegevens ingevuld te worden. De lange versie, ontwikkeld door PanCare, behandelt dezelfde onderwerpen, maar biedt meer achtergrondinformatie, uitgebreidere uitleg en aanvullende begeleiding voor mensen die een completer overzicht van hun zorgbehoefte. Afhankelijk van jouw persoonlijke voorkeur kun je samen met je zorgverlener kiezen voor de korte of de lange versie.

Dit individueel zorgplan bevat persoonlijke gegevens en gezondheidsinformatie. Na het invullen wordt het door jou bewaard. Met jouw toestemming kan het worden gedeeld met je zorgverlener, familieleden of verzorgers.

Houd er rekening mee dat de inhoud van dit individueel zorgplan kan worden bijgewerkt op basis van toekomstige herzieningen van het PanCareFollowUp Survivorship Care Plan.

Ontwikkeldatum: mei 2026

Meer informatie: www.pancare.eu

1. Algemene informatie
2. Behandeloverzicht
3. Medische geschiedenis en gezondheidsproblemen
4. Aanbevelingen voor langetermijnzorg
5. Aanbevelingen voor algemene gezondheid

1. Algemene informatie	
Dit deel beschrijft je basisgegevens.	
(Voorkeurs)naam	Vul naam in
Geboortedatum	DD/MM/JJJJ
Geslacht bij geboorte	Vul geslacht bij geboorte in
Genderidentiteit	Vul genderidentiteit in
Telefoonnummer	Vul telefoonnummer in
E-mailadres	Vul e-mailadres in
Namen van ouders / verzorgers (indien van toepassing)	Vul namen van ouders / verzorgers in
Contactpersoon voor noodgevallen	Vul contactpersoon voor noodgevallen in
Telefoonnummer contactpersoon voor noodgevallen	Vul telefoonnummer van contactpersoon voor noodgevallen in
Behandelcentrum	Vul behandelcentrum in
Behandelend oncoloog	Vul naam in
Huisarts	Vul huisarts in
Allergieën	Vul allergieën in
1b. Huidige medicatie	
Dit deel bevat een lijst van alle medicijnen die momenteel nodig zijn.	
Vul medicijnen in	

2. Behandeloverzicht	
Dit gedeelte beschrijft je diagnoses en alle behandelingen die je hebt gehad.	
Primaire kanker diagnose	Vul de ICC3-code/ICD-O-3 v1-code in, inclusief lateraliteit, indien van toepassing
Datum van primaire diagnose	DD/MM/JJJJ
Progressie + datum	Ja ☐ / Nee ☐ DD/MM/JJJJ
Recidief + datum	Ja ☐ / Nee ☐ DD/MM/JJJJ
Metastasen	Ja ☐ / Nee ☐
Secundaire maligniteit	Ja ☐ / Nee ☐
Type secundaire maligniteit	Vul ICC3 code/ ICD-O-3 v1 code in
Diagnosedatum van secundaire maligniteit	DD/MM/JJJJ
Chemotherapie	Ja ☐ / Nee ☐
Type chemotherapie	Vul het type of de typen chemotherapie in (voor alle diagnoses samen)
Totale hoeveelheid anthracyclines	Vul de totale hoeveelheid anthracyclines in (voor alle diagnoses samen)
Totale hoeveelheid alkyliserende middelen	Vul de totale hoeveelheid alkyliserende middelen in (voor alle diagnoses samen)
Radiotherapie	Ja ☐ / Nee ☐
Type radiotherapie en totale dosis [in het bestralingsveld]	Geef het type/de typen radiotherapie op (bijv. protonen, fotonen), de dosis en het veld
Stamceltransplantatie	Ja ☐ / Nee ☐
Type stamceltransplantatie	Vul het type stamceltransplantatie in
Datum van de stamceltransplantatie	DD/MM/JJJJ
Operatie	Ja ☐ / Nee ☐
Type operatie	Vul het type operatie in
Datum van de ingreep	DD/MM/JJJJ
Immunotherapie	Ja ☐ / Nee ☐
Type immunotherapie	Vul het type immunotherapie in
Overige therapie	Ja ☐ / Nee ☐
Type overige therapie	Vul overige therapie in

3. Medische geschiedenis en gezondheidsproblemen		
Dit deel beschrijft eventuele ernstige gezondheidsproblemen (fysiek en mentaal) tijdens en na de behandeling, inclusief reeds gediagnosticeerde late effecten.		
DD/MM/JJJJ	Vul aandoening of probleem in	Vul huidig of verleden in
3a. Overige medische voorgeschiedenis		
Dit deel beschrijft overige medische voorgeschiedenis die relevant is om te weten.		
Aangeboren of erfelijke aandoeningen	Vul in indien van toepassing	
Medische voorgeschiedenis van de familie	Vul in indien van toepassing	
Overige	Vul in indien van toepassing	

4. Aanbevelingen voor langetermijnzorg

Dit deel beschrijft waarom het belangrijk is om je gezondheid nauwlettend in de gaten te houden nadat je op jonge leeftijd voor kanker bent behandeld.

Omdat behandelingen het risico op het ontwikkelen van lichamelijke en mentale gezondheidsproblemen op latere leeftijd kunnen vergroten, is het essentieel om eventuele symptomen aan je arts te melden. Dit helpt om mogelijke oorzaken sneller te identificeren en kan ernstige gezondheidsproblemen voorkomen.

<i>Deze kolom bevat de behandeling die een risico op een bepaald laat effect kan veroorzaken</i>	<i>Deze kolom beschrijft specifieke risico's die worden veroorzaakt door de ontvangen behandeling</i>	<i>Deze kolom toont het advies op basis van evidence-based richtlijnen</i>	<i>Deze kolom toont de gezamenlijke beslissing voor jouw zorg</i>	<i>Deze kolom bevat eventuele opmerkingen of afwijkingen, en mogelijke contactpersonen voor zorg</i>
Omdat je bent behandeld met...	...heb je mogelijk een risico op...*	...daarom adviseren wij je de volgende zorg te krijgen:	De beslissing die je samen met je zorgverlener hebt genomen over je zorg:	
Vul de behandeling in	Vul risico in	Vul type aanbevolen zorg in	Vul de beslissing in	Vul eventuele opmerkingen in

4a. Beslissingen over je zorg die voor jouw belangrijk zijn

Vul beslissingen in

4b. Directe link naar PLAIN samenvattingen

www.pancare.eu/plain-language-summaries

Vul directe links naar PLAIN samenvattingen in

5. Gezondheidsaanbevelingen

Dit deel gaat over het belang van een goede gezondheid en hoe je daarvoor kunt zorgen.

Een gezonde leefstijl verbetert de processen in je lichaam die je helpen je zowel lichamelijk als geestelijk goed te voelen. Een gezonde leefstijl kan het risico op vermoeidheid, depressie, hart- en vaatziekten, nieuwe (secundaire) tumoren en andere (psychische) gezondheidsproblemen verminderen.

Wat betreft een gezonde leefstijl wordt aanbevolen om:

- Voldoende te slapen
- Regelmatig te bewegen (minstens 3 keer per week)
- Een gezond gewicht te behouden (BMI volwassene tussen 18,5 – 24,9 kg/m²)
- Veel fruit en groenten te eten; je inname van vetten, suiker en zout te verminderen
- Niet te roken of te stoppen als je momenteel rookt
- Je alcoholgebruik te beperken
- Je huid te beschermen met zonnebrandcrème en overmatig zonnen te vermijden

Wat betreft lichamelijke gezondheid wordt aanbevolen om:

- Je gebit regelmatig te laten controleren
- Je gezondheidswaarden, waaronder gewicht en bloeddruk, bij te houden
- Deel te nemen aan eventuele kankerscreenings waarvoor je wordt uitgenodigd
- Je te laten vaccineren volgens de aanbevelingen in de nationale richtlijnen

Wat betreft mentale gezondheid wordt aanbevolen om:

- Contact te zoeken met anderen
- Tijd voor jezelf te maken
- Contact op te nemen met familieleden of goede vrienden wanneer je negatieve emoties ervaart
- Hobby's te beoefenen die je leuk vindt of nieuwe interesses/activiteiten te ontdekken
- Mindfulness te beoefenen
- Ontspanningstechnieken te gebruiken
- Indien nodig professionele hulp te zoeken

Wat betreft sociale gezondheid wordt aanbevolen om:

- Problemen of vragen over het dagelijks leven, zoals over werk, school, relaties, financiën, enzovoort, met je arts te bespreken als deze zich voordoen
- Je vrij te voelen om je behoeften met je dierbaren te bespreken

5a. Ruimte voor aantekeningen

Vul evt. aantekeningen in