



INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN	1
WAT IS KANKER?	2
ONDERZOEKEN	3
BEHANDELING	4
ZORG RONDOM DE BEHANDELING	5
ONDERSTEUNENDE ZORG	6
AANVULLENDE INFORMATIE EN TIPS	7
AANTEKENINGEN EN INVULBLADEN	8



ALGEMEEN

U heeft te horen gekregen dat u (misschien) kanker heeft. Vaak volgt er dan een stressvolle tijd die gepaard gaat met onzekerheden. Uit ervaring weten we dat het prettig is om goed geïnformeerd te zijn over uw ziekte. Daarom krijgt u een Patiënten Informatiedossier. In dit dossier kunt u alle informatie bewaren over uw ziekte.

WAT IS EEN PATIËNTEN INFORMATIEDOSSIER?

U heeft van uw behandelaar dit Patiënten Informatiedossier gekregen. In deze map vindt u informatie over uw ziekte, de onderzoeken en de behandelingen. Ook kunt u lezen welke zorgverleners en instanties u kunnen helpen tijdens en na de behandeling.

HET PATIËNTEN INFORMATIEDOSSIER IS VAN U

Dit Patiënten Informatiedossier is van u. De informatie is afgestemd op uw ziekte en behandelingen. In de map kunt u ook uw afspraken noteren en vragen opschrijven die u wilt stellen aan uw medisch specialist of verpleegkundig specialist. Tijdens uw behandeling zullen wij de map aanvullen met informatie die voor u en uw naasten belangrijk is.

WAAROM EEN PATIËNTEN INFORMATIEDOSSIER?

Mensen bij wie net kanker is ontdekt, krijgen veel informatie van de zorgverleners. Door de emoties is het vaak moeilijk om alle informatie te onthouden. Daarom krijgt u van ons dit Patiënten Informatiedossier. Hierin kunt u thuis alles nog eens rustig nalezen. De inhoud van deze map is een aanvulling op de mondelinge informatie die u in het ziekenhuis krijgt.

ZIEKENHUIS RIVIERENLAND

Ziekenhuis Rivierenland is een regionaal ziekenhuis met uitstekende zorg op het gebied van kanker. Bij de diagnose en de behandeling maken wij gebruik van de nieuwste richtlijnen op het gebied van kankercare. We bieden u zorg dichtbij huis met een behandelteam dat u persoonlijk begeleidt tijdens uw ziekte.



BEHANDELTEAM

Als u kanker heeft, komt u in aanraking met allerlei afdelingen, medisch specialisten en andere zorgverleners. Op de polikliniek werkt een team van medisch specialisten, verpleegkundig specialisten en polikliniekassistenten om u zo goed mogelijke zorg te bieden. Op de verpleegafdeling krijgt u te maken met oncologieverpleegkundigen en artsassistenten. Daarnaast zijn er ondersteunende zorgverleners zoals diëtisten, fysiotherapeuten en maatschappelijke werkers. Meer informatie over ondersteunende zorgverleners vindt u in Hoofdstuk 6, Ondersteunende zorg.

Hieronder leest u kort wat alle zorgverleners uit het behandelteam voor u kunnen betekenen:

Medisch specialist

De medisch specialist is uw hoofdbehandelaar en is eindverantwoordelijk voor uw behandeling. Er zijn vaak meerdere medisch specialisten betrokken bij uw behandeling.

Arts-assistent

Artsassistenten zijn basisartsen. Zij bepalen in overleg met de medisch specialist welke behandeling u krijgt.

Verpleegkundig specialist

Een verpleegkundig specialist combineert verpleegkundige en medische taken. Hij of zij zorgt ervoor dat uw medische behandeling en verpleegkundige zorg goed op elkaar zijn afgestemd. Er kunnen meerdere verpleegkundig specialisten betrokken zijn bij uw behandeling. Een verpleegkundig specialist kan ook uw casemanager zijn.

Casemanager

De casemanager is uw eerste aanspreekpunt bij vragen. Hij of zij regelt de zorg die u nodig heeft vanaf de diagnose tot na de behandeling. Samen met de hoofdbehandelaar (de medisch specialist) is de casemanager verantwoordelijk voor de voortgang van uw behandeling. Uw casemanager kan ook een verpleegkundig specialist zijn.



Oncologieverpleegkundigen

Oncologieverpleegkundigen zijn de verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in de zorg voor mensen met kanker. Zij verlenen zorg en geven aanvullende begeleiding aan u en uw naasten.

SAMENWERKING

Bij de behandeling van kanker zijn veel zorgverleners betrokken. Hieronder leest u hoe deze specialisten samenwerken.

ONCOLOGIEBESPREKING

Een of twee keer per week vindt er een oncologiebespreking (multidisciplinair overleg) plaats. Tijdens deze bespreking worden de behandeladviezen van alle nieuwe mensen met kanker besproken. Ook bespreken de aanwezigen alle mensen die aan kanker worden of zijn geopereerd, en mensen waarbij veranderingen zijn opgetreden in het verloop van de ziekte. Bij de oncologiebespreking zijn alle specialisten aanwezig die bij het stellen van de diagnose en de behandeling betrokken zijn, ook uit andere ziekenhuizen.

Omdat bij de bespreking ook de medisch specialisten aanwezig zijn die u kennen, wordt bij het bepalen van het advies rekening gehouden met uw persoonlijke situatie. Het advies dat u krijgt, wordt schriftelijk vastgelegd in uw medisch dossier. De huisarts wordt hiervan op de hoogte gesteld.

SAMENWERKING MET ANDERE ZIEKENHUIZEN

Ziekenhuis Rivierenland heeft een regionaal samenwerkingsverband met het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU) en het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein en Utrecht. Als het nodig is raadplegen we expertteams.

HUISARTS

Uw huisarts wordt regelmatig schriftelijk of mondeling op de hoogte gebracht over het verloop van uw behandeling. Veel mensen met kanker vinden het prettig om zelf ook contact met hun huisarts te hebben voor overleg.



WELKE MEDICIJNEN EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN GEBRUIKT U?

Vertel ons welke medicijnen u gebruikt

Veel mensen gebruiken in het dagelijks leven medicijnen. Omdat u niet zo-
maar alle medicijnen tegelijk kunt gebruiken, is het voor het behandelteam
belangrijk om te weten welke geneesmiddelen u gebruikt. Daarom vragen wij
u de nieuwste versie van de medicijnlijst mee te nemen als u het ziekenhuis
bezoekt. U kunt een recente medicijnlijst opvragen bij uw apotheek. Ook als er
iets verandert in uw medicijngebruik, is het belangrijk om dit aan ons door te
geven.

Geef het door als u voedingssupplementen neemt

Sommige mensen met kanker gebruiken (voedings)supplementen (zoals krui-
den, vitamines), homeopathisch geneesmiddelen, natuurgeneesmiddelen (o.a.
Sint-Jacobskruid) en/of geneesmiddelen van de drogist. Vaak wordt gedacht:
baat het niet, schaadt het niet. Toch kunnen ook deze (voedings)supplemen-
ten schadelijk zijn. Bijvoorbeeld in combinatie met de medicijnen of behande-
ling die u in het ziekenhuis krijgt. Gebruikt u ook voedingssupplementen? Geef
dit dan aan ons door, dan kunnen we overleggen of dit een goede keuze is.



WAT IS KANKER?

KANKER

Uw hele lichaam is opgebouwd uit cellen. Deze lichaamscellen vernieuwen zich continu. Bij het ontstaan van kanker gaat er iets mis. De lichaamscellen vermeerderen zich dan abnormaal en ongecontroleerd. Kanker kan ontstaan in veel verschillende soorten lichaamscellen. Sommige kankercellen groeien en verspreiden zich sneller dan andere. Ook zijn er kankersoorten die makkelijker te behandelen zijn dan andere. Zie voor meer informatie: www.kanker.nl.



ONDERZOEKEN

INLEIDING

De (verpleegkundig) specialist maakt in overleg met u afspraken voor een aantal onderzoeken.

Het doel van een onderzoek kan zijn:

- Onderzoeken of u kanker heeft.
- Onderzoeken wat het effect is van de behandeling.
- Controle na uw behandeling.

De onderzoeken die u krijgt worden afgestemd op uw conditie, leeftijd en het stadium van de ziekte.

De onderzoeken zijn meestal in ons ziekenhuis. U hoeft hiervoor niet te worden opgenomen. Na het onderzoek kunt u meestal weer naar huis. Een enkele keer vragen wij u naar het St. Antonius Ziekenhuis of het Universitair Medisch Centrum Utrecht Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU) te gaan voor een onderzoek.

Wij streven ernaar om de onderzoeken zo snel mogelijk te laten plaatsvinden. Het duurt soms een aantal (werk)dagen voordat de uitslagen van deze onderzoeken bekend zijn.



BEHANDELING

Naar aanleiding van de uitslagen van de onderzoeken worden de behandelopties met u besproken. Deze behandelopties zijn in de oncologiebespreking vastgesteld.

De behandeling wordt uitgevoerd door een gespecialiseerd team. Uw medisch of verpleegkundig specialist is uw aanspreekpunt tijdens de gehele behandeling.

DOEL VAN DE BEHANDELING

Curatief

Het doel van een curatieve behandeling is genezing.

Adjuvant

Een adjuvante behandeling is een aanvullende behandeling. U krijgt adjuvante therapie nadat u een operatie heeft ondergaan die tot doel heeft u te genezen. De adjuvante therapie is dan onderdeel van de curatieve behandeling.

Het doel van adjuvante therapie is:

- Eventueel achtergebleven kankercellen na de operatie te vernietigen.
- Heel kleine, onzichtbare uitzaaiingen (micrometastasen) te vernietigen.

Adjuvante therapie is bedoeld om een beter eindresultaat te bereiken. Het verhoogt de kans op genezing en verkleint de kans op terugkeer van de kanker.

Neo-adjuvant

Een neo-adjuvante behandeling is ook een aanvullende behandeling die gericht is op een beter eindresultaat. Neo-adjuvant betekent dat u deze behandeling vóór de andere behandeling krijgt. Bijvoorbeeld chemotherapie voorafgaand aan een operatie.

Het doel van neo-adjuvante behandeling is:

- De tumor te verkleinen. Hierdoor kan de chirurg de tumor beter weghalen waardoor de operatie minder ingrijpend zal zijn.
- Heel kleine, onzichtbare uitzaaiingen (micrometastasen) te vernietigen. Hiermee wordt de kans op terugkeer van de ziekte zo klein mogelijk.



Palliatief

Een palliatieve behandeling wordt ingezet wanneer er geen genezing (meer) mogelijk is. Deze behandeling is erop gericht de ziekte te remmen en/of de klachten te verminderen of te voorkomen. Het doel van een palliatieve behandeling kan bijvoorbeeld pijnbestrijding zijn. Zo kan de kwaliteit van leven verbeterd worden.

EVALUATIE VAN DE BEHANDELING

De medisch of verpleegkundig specialist maakt met u afspraken wanneer en op welke wijze uw behandeling wordt geëvalueerd. In deze gesprekken krijgt u uitleg over het effect van de behandeling. U kunt zelf ook aangeven hoe u de behandeling heeft ervaren.

SAMEN BESLISSEN

In Ziekenhuis Rivierenland vinden we het belangrijk dat u de behandeling krijgt die het beste bij u past. U beslist hier samen met uw medisch en/of verpleegkundig specialist over. De (verpleegkundig) specialist informeert u over de voor- en nadelen van alle behandelmogelijkheden. U bespreekt samen wat dit betekent voor uw situatie en wat uw persoonlijke voorkeuren zijn. Uw wensen en situatie zijn dus bepalend voor de uiteindelijke beslissing. Samen beslissen heet ook wel gedeelde besluitvorming of 'shared decision making'.

EEN KEUZEHELP KAN HELPEN

Er bestaan keuzehulpen die u kunnen helpen bij uw beslissing. Informeer bij uw verpleegkundig specialist of er een keuzehulp voor uw type kanker beschikbaar is. Uiteindelijk beslist u samen wat het beste bij u past.

Op de website van Ziekenhuis Rivierenland en Kanker.nl staan meer tips voor samen beslissen.



ZORG RONDOM DE BEHANDELING

In dit hoofdstuk krijgt u extra informatie die op uw situatie van toepassing is.



ONDERSTEUNENDE ZORG

Het hebben van kanker en het ondergaan van behandelingen is intensief. Als u daar behoefte aan heeft, kunt u hierbij extra ondersteuning krijgen. Uw zorgverlener kan uitleggen wat de mogelijkheden zijn.

REVALIDATIE

Een afspraak met de revalidatiearts

Revalideren bij kanker wordt ook wel 'medisch specialistische revalidatie bij kanker' genoemd. U kunt op verschillende manieren revalideren: zowel individueel (alleen), als in een groep met lotgenoten (andere mensen die net als u ziek zijn). Ook zijn er verschillende soorten revalidatie mogelijk. Bijvoorbeeld op het gebied van bewegen, voeding, psychosociale begeleiding en coaching. U kunt ook kiezen voor een combinatie. De revalidatiearts bepaalt na een intakegesprek of u voor revalidatie in aanmerking komt.

Bewegen

Bewegen kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt. U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo zorgen al voor de juiste lichamelijke inspanning. Ziekenhuis Rivierenland biedt ook Rivierenland Move aan. Dit is een beweegadvies voor mensen met kanker. Wilt u meer weten over dit beweegprogramma, informeer dan bij uw verpleegkundig specialist.

Lees meer over Rivierenland Move en bewegen tijdens de behandeling van kanker: <https://www.ziekenhuisrivierenland.nl/ziekten-en-behandelingen/behandeling/bewegen-tijdens-de-behandeling-van-kanker> of ga naar www.ziekenhuisrivierenland.nl en type in de zoekbalk: Move.



FYSTIOTHERAPIE BIJ KANKER

Bij 'fysiotherapie bij kanker' is het mogelijk om te trainen tijdens en na uw behandeling, of in de palliatieve fase. Tijdens het trainen werkt u aan uw conditie en uithoudingsvermogen. Voor het maken van een afspraak of meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie via 📞 0344-674336 of fysiotherapiezrt@zrt.nl.

VOEDING

Goed eten en drinken is belangrijk om in conditie en op gewicht te blijven. Bij kanker kan het moeilijk zijn om goed en voldoende te eten. Soms valt u af omdat u minder eetlust heeft of omdat uw smaak is veranderd door de behandeling. Het is ook mogelijk dat u gewicht verliest door de ziekte zelf. Hierdoor wordt vet- en spierweefsel afgebroken. Daardoor krijgt u minder kracht en wordt u sneller moe. Het is ook mogelijk dat u aankomt in gewicht. Dit kan een bijwerking zijn van chemo- en/of hormonale therapie. Aandacht voor een gezond gewicht draagt bij aan uw gezondheid en dus aan uw herstel.

NAAR DE DIËTIST

Verliest u in korte tijd veel gewicht (meer dan drie kilo in een maand of zes kilo in een half jaar), dan is het goed dit meteen met uw arts of verpleegkundige te bespreken. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist van Ziekenhuis Rivierenland.

Het is ook mogelijk dat u aankomt in gewicht. Dit kan een bijwerking zijn van chemo- en hormonale therapie. Wanneer u hierbij hulp nodig hebt, kunt u via uw huisarts contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt. Zij kan u adviseren tijdens of na de behandeling.

NUTTIGE INFORMATIE OVER VOEDING

Het is mogelijk dat u geen problemen heeft met eten of uw gewicht, maar toch graag wilt weten welke voeding voor u gezond is. Bijvoorbeeld: bij sommige chemokuren is er mogelijk een negatief effect van vette vis en visolie. Daarom is er het advies om 24 uur voor tot 24 uur na het ontvangen van een chemotherapie geen vette vis of visolie capsules te nemen.



Op internet vindt u veel informatie over voeding en kanker. Er staan hier ook tegenstrijdige en soms onbetrouwbare adviezen tussen.

Betrouwbare informatie vindt u op de websites van Voeding & Kankerinfo (www.voedingenkankerinfo.nl) en KWF Kankerbestrijding (www.kwf.nl).

PSYCHOSOCIALE ZORG

Ziekte en opname brengen veranderingen met zich mee voor u, uw gezin en uw omgeving. De diagnose kanker is een ingrijpende gebeurtenis, waardoor er veel op u af komt. Tijdens en na uw behandeling voor kanker spelen veel gevoelens een rol. Boosheid, verdriet, angst worden afgewisseld met een sterke vechtlust. Deze gevoelens horen bij het verwerkingsproces, maar kunnen soms ook uw behandeling of herstel belemmeren.

Binnen Ziekenhuis Rivierenland kunt u op verschillende manieren ondersteuning krijgen bij psychische problemen. Misschien voelt u zich wel depressief, angstig of eenzaam? U kunt dan terecht bij Medisch Maatschappelijk Werk, Medische Psychologie en/of Geestelijke Zorg.

MEDISCH MAATSCHAPPELIJK WERK

De medisch maatschappelijk werker kan u helpen bij het vinden van een nieuw evenwicht. U kunt hier terecht voor:

- begeleiding en ondersteuning bij het omgaan met uw ziekte en de verwerking daarvan.
- informatie en advies met betrekking tot uw werk, financiën, thuissituatie, regelingen en voorzieningen.
- ondersteuning aan uw partner, kinderen en/of andere familieleden.
- leren omgaan met emoties zoals verdriet, angst, onzekerheid en machteloosheid.
- leren omgaan met lichamelijke veranderingen.
- de communicatie met uw partner en/of gezin.
- contacten leggen met en/of verwijzen naar instanties of andere hulpverleners binnen of buiten het ziekenhuis.



Samen met u wordt gekeken naar mogelijkheden die bij u passen om met de gevolgen van uw ziekte om te gaan.

MEDISCHE PSYCHOLOGIE

Heeft u het gevoel dat uw emoties over de ziekte de behandeling of het herstelproces in de weg staan? Of heeft u eerder last gehad van een depressie of een angststoornis en komen die gevoelens nu weer terug? Het is goed om dan op tijd hulp in te schakelen. Op de afdeling Medische Psychologie kunt u hiervoor begeleiding krijgen.

HULP BIJ ANGST

Regelmatig komt het voor dat mensen met kanker angstig zijn of worden voor de onderzoeken en behandelingen. Ze zijn bijvoorbeeld bang voor kleine ruimtes (claustrofobie) in de MRI-scan of hebben angst voor naalden, bloed, een infuus of het ziekenhuis in het algemeen. Er bestaan goede psychologische behandelingen voor deze angstklachten, zodat u uw medische behandeling niet hoeft te vertragen of te stoppen.

OPNIEUW OVERZICHT KRIJGEN

Na de diagnose en tijdens uw medische behandelingen moet u soms heel snel moeilijke keuzes maken. Door alle emoties is het vaak lastig om de gevolgen van deze keuzes te overzien. Het kan dan helpen om met een psycholoog te praten en alles op een rijtje te zetten. Het helpt u bij het maken van de juiste keuzes.

HULP BIJ HET HERSTELLEN

Als de eerste medische behandelingen zijn afgerond, gaat u uw dagelijkse leven weer oppakken. Misschien lukt dit niet zo goed omdat u angstgevoelens heeft voor de controles of omdat u heel moe bent. In de eerste maanden hoort dit bij het herstelproces, dit zal langzaam verminderen. Verdwijnen deze gevoelens niet na een paar maanden, dan kan een goede psychologische behandeling u hierbij helpen.



GEESTELIJKE ZORG

SAMEN PRATEN OVER UW ZIEKTE

Het is fijn om over uw ziekte te kunnen praten met uw familie, vrienden, behandelaren en verpleegkundigen. Maar soms lukt dit niet of niet meer. U kunt dan met de geestelijk verzorgers van Ziekenhuis Rivierenland praten om er samen bij stil te staan wat uw ziekte en de gevolgen hiervan voor u en de mensen om u heen betekenen.

U kunt bij de geestelijk verzorgers terecht om:

- steun en troost te vinden.
- met iemand te praten die helpt uw gedachten te ordenen.
- met iemand in contact te komen die zonder te oordelen luistert naar uw pijn, verdriet en kwetsbaarheid.
- met iemand te praten over de vragen die u bezighouden in uw leven.

De geestelijk verzorgers zijn deskundig in het omgaan met levensvragen, zingeving, spiritualiteit en ethische afwegingen.

VIND RUST IN HET STILTECENTRUM

Wilt u met uw gedachten alleen zijn? Dan kunt u terecht in het Stiltecentrum. Deze is altijd open en voor iedereen toegankelijk. Er is ook een islamitische gebedsruimte.

PRAKTISCHE INFORMATIE PSYCHOSOCIALE ZORG

Wilt u graag ondersteuning bij psychosociale problemen? Vraag dan zelf of via uw arts of verpleegkundig specialist om een verwijzing. Vanzelfsprekend worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld. Alleen als het nodig is voor uw behandeling, worden de zorgverleners die direct bij uw behandeling betrokken zijn geïnformeerd.



ONDERSTEUNENDE ZORG BUITEN HET ZIEKENHUIS ONCOLOGIEVERPLEEGKUNDIGE IN DE THUISITUATIE

Ook als u weer thuis bent, kunt u behoefte hebben om met iemand te praten over wat u bezighoudt. Een gespecialiseerd wijkverpleegkundige kan dan bij u thuis komen om uw vragen te beantwoorden of om naar uw verhaal te luisteren. U kunt bij uw zorgverlener aangeven dat u hiervan gebruik wilt maken.

INLOOPHUIZEN EN PSYCHO-ONCOLOGISCHE CENTRA

Voor mensen met kanker, maar ook voor hun naasten, zijn er inloophuizen en psycho-oncologische centra. Deze centra bieden mensen met kanker begeleiding en ondersteuning in alle fasen van het ziekte-, herstel- of acceptatieproces. Deze zorg is beschikbaar voor iedereen die te maken heeft of heeft gehad met kanker. Door heel Nederland kunnen mensen met kanker en hun naasten terecht in inloophuizen en psycho-oncologische centra.

Hier vindt u meer informatie over Inloophuizen en psycho-oncologische centra:

Helen Dowling Instituut, psychologische zorg bij kanker (www.hdi.nl)

Instellingen PsychoSociale Oncologie (www.ipso.nl)

Toon Hermans Huis Tiel (www.thht.nl)

Hier vindt u meer informatie over kanker

Zoekt u betrouwbare informatie op internet? We verwijzen u graag naar onderstaande websites:

- Verwijsgids integraal kankercentrum Nederland (www.verwijsgidskanker.nl)
- Een initiatief van KWF-Kankerbestrijding, patiëntenbeweging Levenmetkanker en IKNL (kennis- en kwaliteitsinstituut voor de oncologische en palliatieve zorg) (www.kanker.nl)
- De website van KWF Kankerbestrijding (www.kwf.nl)
- De website van Ziekenhuis Rivierenland (www.ziekenhuisrivierenland.nl)



AANVULLENDE INFORMATIE

In dit hoofdstuk vindt u algemene informatie die belangrijk kan zijn bij uw diagnose en behandeling. Wat zijn uw rechten en plichten als patiënt? Welke vragen kunt u zoal stellen aan uw arts en casemanager?

PATIËNTENRECHTEN

voor meer informatie kijk op onze website www.ziekenhuisrivierenland.nl

- het recht op informatie
- toestemmingsvereiste
- recht op een tweede mening (second opinion)
- recht op inzage in uw medisch dossier
- recht op privacy
- vertegenwoordiging
- wilsverklaring
- recht om te klagen/klachtenprocedure
- wetenschappelijk onderzoek
- beslissingen rondom het levenseinde.

OVERIGE INFORMATIE

- Nederlandse Kanker Registratie (NKR)
- Tips voor een gesprek met uw zorgverlener
- MijnZR: dit is het patiëntenportaal voor patiënten van Ziekenhuis Rivierenland. Hierin kunt u onder andere uw afspraken, uitslagen van onderzoeken en delen van uw medisch dossier inzien. Kijk op www.mijnzr.nl.



AANTEKENINGEN EN INVULBLADEN

In dit hoofdstuk kunt u aantekeningen maken, bijvoorbeeld vragen die u wilt stellen aan uw zorgverlener.

U kunt uw afspraken, uitslagen van onderzoeken en delen van uw medisch dossier zelf inzien in het patiëntenportaal MijnZR (ga naar www.mijnzr.nl).

OPSCHRIJVEN WAT U BELANGRIJK VINDT

A series of horizontal dotted lines provided for writing notes.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

