



Oncologische Revalidatie

Revalideren tijdens of na de behandeling van kanker

Kanker is een ingrijpende ziekte die de balans in uw leven verstoort. Door kanker of de behandeling van kanker kunt u last krijgen van verschillende klachten. De klachten zijn voor iedereen anders. De één is minder fit of snel moe. De ander heeft pijnklachten of kan zich slecht concentreren. U kunt ook stress en angstige of sombere gevoelens ontwikkelen. Hierdoor lukt het minder goed de dingen vol te houden die belangrijk voor u zijn. Deze lichamelijke, mentale en/of sociale klachten beïnvloeden uw dagelijks leven. Revalideren, tijdens of na de behandeling van kanker, kan helpen om de klachten te verminderen of te voorkomen.

Wat kunt u bereiken met dit revalidatieprogramma?

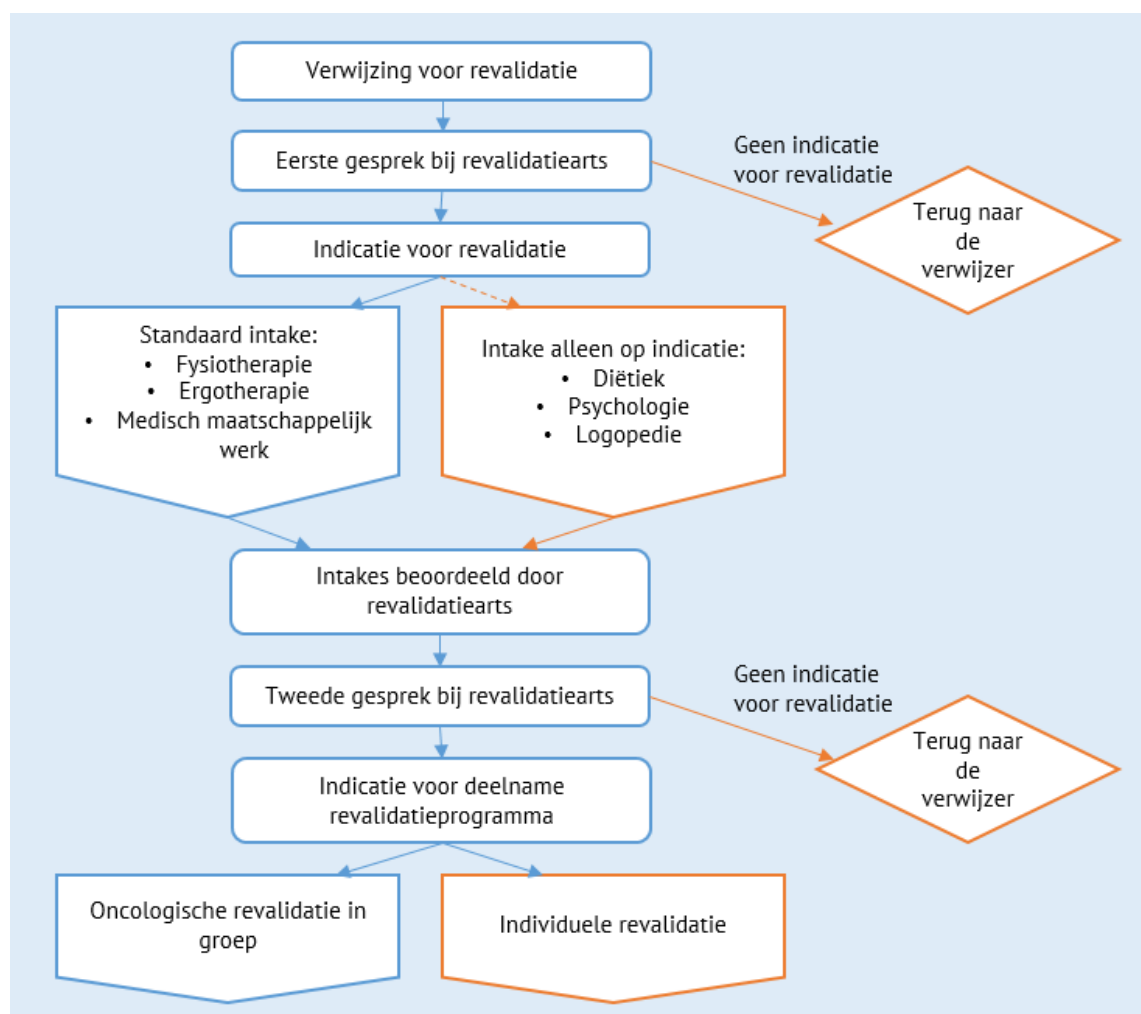
Ons programma richt zich op het verbeteren van uw kwaliteit van leven. U leert zo goed mogelijk om te gaan met uw klachten. Dit doen wij bijvoorbeeld door samen te werken aan uw conditie en fitheid. Ook praten we samen over uw mentale klachten en geven u adviezen over het verdelen van uw energie. We kijken naar uw (veranderde) rol binnen het gezin. Keert u terug naar uw werk? Dan begeleiden wij u bij dit proces. De behandeling helpt u met het vinden van een nieuw balans in uw functioneren.



Het revalidatieprogramma

Intake

1. Uw huisarts of een medisch specialist verwijst u door naar de revalidatiearts.
2. Tijdens uw eerste bezoek vertelt de arts meer over oncologische revalidatie. Na deze uitleg bepalen jullie samen of het revalidatieprogramma u kan helpen.
3. Is het revalidatieprogramma inderdaad geschikt voor u dan starten we met het behandelprogramma. U krijgt een afspraak voor gesprekken (intakes) bij de ergotherapeut, fysiotherapeut en medisch maatschappelijk werk. Het kan ook zijn dat de revalidatiearts de logopedist, diëtist en/of psycholoog wil betrekken bij uw behandelprogramma.
4. Na deze eerste gesprekken wordt besloten hoe uw traject eruit zal zien. Een team van behandelaren wordt voor uw behandelprogramma ingezet. Dit team bestaat uit ergotherapeuten, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers, logopedisten, diëtisten en psychologen. Uw revalidatiearts overziet uw behandeling en is medisch eindverantwoordelijk.



Hoe ziet het programma eruit?

Omdat het mogelijk is dat u op verschillende vlakken klachten ervaart, wordt de behandeling door verschillende behandelaren gegeven. Zij werken intensief met elkaar samen en stemmen de behandeling op elkaar af. Samen met het team stelt u van tevoren vast aan welke doelen u wilt werken. De hulpvraag staat hierbij centraal. In de behandelperiode werkt u met de verschillende disciplines aan het bereiken van uw doelen. U leert hoe u belangrijke activiteiten zo gemakkelijk mogelijk kunt uitvoeren, opbouwen en hoe u deze kunt inpassen in uw dagelijks leven.

De duur van het programma bedraagt in principe twaalf weken (2 x een revalidatieperiode van 6 weken). Het is een open groepsbehandeling. Dit betekent dat iedereen uit de groep een ander startmoment heeft.

U traint twee keer per week bij de fysiotherapeut. Deze training duurt 1 uur en is op maandag en donderdag van 10.30 uur tot 11.30 uur. Tijdens een training werkt u aan uw kracht en uw uithoudingsvermogen. Indien uw belastbaarheid het toelaat, oefent en beweegt u ook thuis. Tegen het einde van de revalidatie bouwen we de frequentie van de trainingen met de fysiotherapeut af. U gaat dan meer zelfstandig trainen.

Krijgt u tijdens de revalidatieperiode een chemo- en/of radiotherapie? Dan is het mogelijk om het traject anders in te delen.

Informatiebijeenkomsten

Onderdeel van dit programma zijn de wekelijkse informatiebijeenkomsten. Ze vinden meestal op donderdag plaats van 09.30 tot 10.30 uur. Met een groep worden verschillende thema's besproken. Deze bijeenkomsten worden door diverse betrokken disciplines en behandelaren gegeven. Iedereen zal alle modules bij kunnen wonen, al zal de volgorde voor iedereen verschillend zijn.

Zelfstandig verder na de behandeling

Tijdens de behandeling vragen wij u alvast te bedenken hoe u na de behandeling verder gaat met wat u heeft geleerd en opgebouwd bij ons. Wij moedigen u aan om sportactiviteiten of sociale activiteiten op te pakken tijdens de behandeling. Zo is het makkelijker om deze activiteiten te blijven doen na de behandeling.

Uw inzet

Het revalidatieprogramma vraagt een actieve inzet van u. Uw kans op succes is het grootst wanneer u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent. Dit kan betekenen dat u gedurende de twaalf weken van het traject, hulp in het huishouden of in de zorg voor eventuele kinderen of dierbaren zult moeten organiseren. Heeft u plannen om op vakantie gaan of weet u dat u een deel van het behandeltraject niet aanwezig kan zijn? Laat het ons zo snel mogelijk weten, het liefst voordat uw traject van start gaat. Dan kunnen we hier rekening mee houden. De start van een nieuwe aanpak betekent een extra inspanning die kan leiden tot een tijdelijke toename van de klachten. Houd hier rekening mee, zodat dit u niet ontmoedigt.

Het behandelteam

Revalidatiearts

De revalidatiearts is medisch specialist en eindverantwoordelijk voor de behandeling. De arts brengt de medische situatie en de doelen in kaart. Als u voor een behandeling in aanmerking komt, ziet u de revalidatiearts in de loop van het behandelprogramma terug.

De revalidatiearts spreekt over uw traject met de andere betrokken medisch specialisten, bijvoorbeeld met uw oncoloog.

Fysiotherapeut

Bewegen is het specialisme van de fysiotherapeut. De fysiotherapeut zal aan de hand van uw klachten en uw hulpvraag een behandelplan opstellen. Met actieve oefentherapie wordt aandacht besteed aan ontspannen bewegen, lichaamsbewust zijn en een gezonde leefstijl. Daarbij wordt gekeken naar het vertalen van (bewegings)activiteiten naar situaties in uw dagelijks leven.

Ergotherapeut

Mensen met beperkingen in hun dagelijks leven krijgen begeleiding van ergotherapeuten. De ergotherapeut helpt bij het zo zelfstandig mogelijk kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Samen met de ergotherapeut kijkt u hoe u uw doelen (weer) kunt bereiken. U leert keuzes maken en waar uw grenzen liggen.

Medisch maatschappelijk werker

De medisch maatschappelijk werker helpt u bij het zo volwaardig mogelijk functioneren en re-integreren in uw omgeving. In de gesprekken wordt aandacht besteed aan werk, relaties, hobby's, zelfcompassie, zelfzorg en de omgang met uw omgeving.

Ook wordt er gesproken over veranderingen binnen de seksualiteit en de eigen lichaamsbeleving. Indien nodig verwijst de revalidatiearts u naar een seksuoloog.

Logopedist

Ervaart u problemen met kauwen, slikken, een droge mond, smaakverlies en / of is uw spraak veranderd? Dan wordt u daarin begeleid door de logopedist.

Diëtist

Bij problemen met uw eetlust of het behouden van een gezond gewicht, krijgt u voedingsadviezen van de diëtist. Een optimale volwaardige voedingsinname is nodig voor het verbeteren van de conditie en spierkracht.

Medisch psycholoog

De medisch psycholoog bespreekt met u op welke wijze u met uw klachten omgaat. Ook wordt aandacht besteed aan het vergroten van assertieve vaardigheden en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

Nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer weten?

Bel dan met de polikliniek Revalidatie & Herstel of kijk op www.bovenij.nl bij 'Revalidatiegeneeskunde'.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Revalidatiegeneeskunde polikliniek	020 - 634 61 57

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam