



Revalideren bij kanker

Revalideren bij kanker noemen we ook wel 'oncologische revalidatie'. Revalideren bij kanker kan uit verschillende onderdelen bestaan (aandachtsgebieden). Hieronder leest u over de verschillende onderdelen.

Fysiotherapie

U traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zo verbetert u uw conditie en spierkracht. Een trainingsprogramma is vaak een combinatie van kracht en conditietraining. Soms aangevuld met spel en ontspanning. Oefenen in het zwembad van het Spaarne Gasthuis Hoofddorp is ook mogelijk.

Ergotherapie

Ergotherapie kan helpen als u:

- last heeft van vermoeidheid
- moeite heeft om een balans te vinden tussen wat u wil en kan
- moeite heeft om de dagelijkse taken te doen.

Psycholoog of Maatschappelijk werk

Praten met een psycholoog of maatschappelijk werker is soms goed. Het maakt u vaak psychisch sterker. Als u psychisch sterker bent, kunt u het dagelijkse leven beter aan. Ook als u heel erg vermoeid blijft, helpen zij u verder.

Diëtist

U kunt een verwijzing krijgen voor een individueel advies bij een diëtist als er sprake is van:

- ongewenst verlies van gewicht en ongewenst toenemen van gewicht
- verminderde spierkracht en toenemen van de buikomvang
- bij problemen om voldoende voeding te kunnen eten
- vragen over voeding bij kanker.

Werken en kanker

Kost het u moeite om te blijven werken tijdens of na de behandeling? Of wilt u juist weer aan het werk? Heeft u vragen over het weer aan het werk gaan (het re-integratietraject)? Dan begeleidt de maatschappelijk werker of ergotherapeut u daarbij. Zo nodig melden wij u aan voor een arbeidsintake door de arbeidsdeskundige van Heliomare.

Wat voor soorten revalidatie zijn er?

- *U kunt individueel of in een groep revalideren.*
- *Revalideren tijdens de behandeling*
Revalidatie kan ervoor zorgen dat u minder last heeft van de behandeling van kanker. Door regelmatig te bewegen blijft u beter in conditie en heeft u minder last van vermoeidheid.
- *Revalideren na afloop van de behandeling*
Na de behandeling kunt u in speciale revalidatieprogramma's werken aan uw herstel. Meerdere afdelingen (multidisciplinair) zijn daarbij betrokken. Revalidatie na afloop van de behandeling doet u meestal in een groep. Individueel revalideren is ook mogelijk, als u daar een indicatie voor heeft.
- *Revalideren als u niet meer kunt genezen*
Als u niet meer kunt genezen van kanker, noemen we dat de palliatieve fase. In deze fase draagt revalidatie eraan bij dat u zich zo goed mogelijk voelt. De revalidatie is erop gericht om klachten te voorkomen of te verminderen. Zo kunt u zo veel mogelijk blijven doen wat u gewend bent.

Betaalt mijn zorgverzekeraar de kosten?

- De kosten voor multidisciplinaire revalidatie in het Spaarne Gasthuis, met een indicatie door een revalidatiearts, wordt geheel vergoed vanuit de basisverzekering.
- Krijgt u een monodisciplinaire behandeling? Dit is een behandeling door bijvoorbeeld alleen een fysiotherapeut of diëtist in uw eigen woonomgeving. Dan wordt deze voor een deel vergoed vanuit de basisverzekering en voor een deel vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Heeft u hierover vragen, neemt u dan contact op met uw zorgverzekering.

Wie helpt mij de revalidatie te vinden die bij mij past?

U kunt zelf de lastmeter invullen. U vindt de lastmeter via <https://spaarnegasthuis.nl/centra/oncologie-centrum/leven-met-kanker/beweging/revalideren-bij-kanker>. Vul deze in. Zo meet u hoe het werkelijk met u gaat. De lastmeter kunt u bespreken met uw behandelend arts of verpleegkundig consulent oncologie.

Oncologische revalidatie in het Spaarne Gasthuis

De oncologische revalidatie in het Spaarne Gasthuis is altijd multidisciplinair. U heeft daarvoor een verwijzing nodig van uw behandelend arts naar de revalidatiearts. Meer hierover leest u op dezelfde websitepagina als hierboven genoemd.

Heeft u deze verwijzing? Dan maakt u eerst zelf een afspraak met de verpleegkundig consulent oncologie (023) 224 0976. Daarna krijgt u een afspraak bij de revalidatiearts.

Revalideren van een probleem op 1 gebied

Heeft u een probleem op 1 gebied, bijvoorbeeld alleen lichamelijk of met voeding? Dan is revalideren op 1 gebied voldoende. Dit heet monodisciplinaire revalidatie. Vraag dan aan uw arts een verwijzing voor deze revalidatie.

Heeft u een verwijzing voor een fysiotherapeut? Maak dan een afspraak bij een gespecialiseerd fysiotherapeut voor de oncologie. U vindt deze fysiotherapeuten op verschillende websites, bijvoorbeeld www.oncologiekennemerland.nl of www.onconet.nu. Hoeveel u vergoed krijgt is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Neem daarom eerst contact op met uw zorgverzekeraar.

Heeft u een verwijzing voor een diëtist? Maak dan een afspraak bij een diëtist bij u in de buurt.

Wat kan ik zélf doen?

Elke vorm van bewegen is goed voor uw conditie. U kunt hier zelf ook mee beginnen. Neem bijvoorbeeld eens vaker de trap in plaats van de lift. Sporten kan ook. Kies dan een manier van bewegen waarbij u nog gewoon kunt praten en niet buiten adem raakt. Of u nu wandelt, fietst, danst of zwemt: het belangrijkste is dat u er plezier in heeft.

Samen sterk

Patiëntenorganisaties

Wilt u eens praten met lotgenoten over wat u bezighoudt? Patiëntenorganisaties voor de diverse soorten kanker organiseren regelmatig bijeenkomsten. U vindt de patiëntenorganisaties op de website van www.kanker.nl onder organisaties.

Inloophuizen

U komt ook lotgenoten tegen als u 1 van de inloophuizen in Nederland bezoekt. Er zijn 2 overkoepelende organisaties hiervoor:

- Instellingen PsychoSociale Oncologie: <http://www.ipso.nl>
- Federatie van Inloophuizen in Nederland: <http://www.fink.slimcms.nl/>

Er zijn 2 inloophuizen in de regio:

- Adamas-Inloophuis in Nieuw Vennep: www.adamas-inloophuis.nl
- Inloophuis Kennemerland in Santpoort Noord: www.inloophuiskennemerland.nl

Meer informatie

Met vragen kunt u het beste terecht bij uw arts of de verpleegkundige.

U kunt ook bellen met de gratis KWF Kanker Infolijn: 0800 -022 66 22 of informatie vinden op www.kanker.nl. Kanker.nl is een project van KWF Kankerbestrijding en andere initiatiefnemers. Het platform is een unieke combinatie van betrouwbare medische informatie en sociaal netwerk.

Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na de gesprekken met uw arts en na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Heeft u vragen over uw revalidatie, stel deze dan aan uw arts of verpleegkundig consulent oncologie.

‘Samen met de psycholoog lukte het alles weer op een rij te krijgen. Ik heb nu meer rust in mijn hoofd en weer vertrouwen in mijn lijf. Bovendien hielp het me minder moe te worden.’

‘Lichamelijk was ik tijdens de eerste keer sporten onzeker. Met begeleiding van de fysiotherapeut leerde ik dat ik meer kon dan ik thuis durfde en deed. Ik werd vrolijk van weer lekker bezig zijn.’

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl