

Revalidatiemogelijkheden bij kanker

Revalidatie bij kanker kan zinvol zijn om klachten te voorkomen of te beperken. U kunt bij ons voor revalidatie terecht tijdens de behandeling, na de behandeling en als u niet meer kunt genezen.

Tijdens en na de behandeling van uw ziekte kunt u last krijgen van diverse klachten die uw functioneren en welzijn belemmeren. Mogelijk gaat uw conditie achteruit en misschien bent u moe, angstig of onzeker. Sommige mensen hebben pijn of kunnen zich minder goed concentreren. Herkent u deze klachten en/of wilt u klachten voorkomen of beperken? Dan kan revalidatie zinvol zijn.

De meeste revalidatieprogramma's vinden plaats in groepsverband. Een individueel traject is ook mogelijk.

Meer over revalidatiemogelijkheden

Revalidatie tijdens de medische behandeling

U bent onder behandeling voor kanker en wilt graag uw conditie zo goed mogelijk op peil houden, klachten voorkomen of verminderen. U kunt in het St. Antonius Ziekenhuis dan terecht voor verschillende revalidatieprogramma's bij kanker. Door regelmatig te bewegen blijft u beter in conditie en heeft u minder last van vermoeidheid.

Revalidatie na afloop van de medische behandeling

Is uw behandeling afgelopen en heeft u klachten als vermoeidheid, verminderde spierkracht, spierpijn, achteruitgang van de conditie en/of problemen met hervatting van taken in het gezin, werk of sport? Ook dan kunt u een van onze revalidatieprogramma's volgen.

Revalidatie als u niet meer kunt genezen

Het kan zijn dat u niet meer kunt genezen van kanker. U bevindt zich dan in de 'palliatieve' fase. Revalidatie in deze fase kan u helpen om u zo goed mogelijk te blijven voelen, om klachten te voorkomen of te verminderen.

2 typen revalidatieprogramma's

Binnen het St. Antonius Ziekenhuis bestaan er 2 typen revalidatieprogramma's voor (ex-) kankerpatiënten:

- Het fysieke trainingsprogramma onder verantwoordelijkheid van de fysiotherapeut.
- Het multidisciplinaire revalidatieprogramma onder verantwoordelijkheid van de revalidatiearts. Bij dit programma wordt u door meerdere behandelaars geholpen, waaronder de revalidatiearts, de fysiotherapeut, de ergotherapeut en de psycholoog.

Als u niet in aanmerking komt voor het fysieke trainingprogramma en ook niet voor het multidisciplinaire

revalidatieprogramma, of als de beide programma's niet aansluiten op uw vraag, dan kunt u sport- en beweegadviezen krijgen van de fysiotherapeut of sportarts. De fysiotherapeut of revalidatiearts bespreekt dit met u.

1. Fysieke trainingsprogramma

Om deel te kunnen nemen aan het fysieke trainingsprogramma heeft u een verwijzing nodig van uw oncoloog naar de fysiotherapeut. Zodra u deze verwijzing heeft, kunt u een afspraak maken met de fysiotherapeut via de [polikliniek Revalidatiegeneeskunde](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448>), [Fysiotherapie](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280>), [Ergotherapie](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/272) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/272>), [Logopedie](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/16) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/16>) en [Maatschappelijk Werk](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/48) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/48>).

Hieronder vindt u meer informatie over het fysieke trainingsprogramma. De meeste patiënten volgen dit programma in groepsverband. Een individueel traject is ook mogelijk.

Intake met fysiotherapeut

U heeft eerst een afspraak bij de fysiotherapeut. Deze zal diverse vragenlijsten met u doornemen en testen bij u doen. Aan de hand hiervan kijkt de fysiotherapeut samen met u of fysieke training door de fysiotherapeut het beste bij u past of dat begeleiding door meerdere behandelaars wenselijk is.

Als de fysiotherapeut denkt dat er een indicatie kan zijn voor het multidisciplinaire revalidatieprogramma dan bespreekt de therapeut dat met u en zal u vragen contact op te nemen met uw oncoloog voor een verwijzing naar de revalidatiearts.

De grote meerderheid van de patiënten heeft overigens voldoende aan de fysieke training alleen.

Trainingsprogramma op maat

Als u kiest voor fysieke training, dan maken we voor u een trainingsprogramma op maat. De fysiotherapeut zorgt er samen met u voor dat uw conditie en spierkracht verbeteren. Het trainingsprogramma bestaat uit gerichte conditie – en spierkrachttraining en soms ook uit sport en spel. Het doel is dat lichaamsbeweging u fit maakt, maar u kunt zich er ook door ontspannen. Veel mensen beleven er plezier aan.

Door deel te nemen aan het trainingsprogramma komt u in een veilige omgeving en onder deskundige begeleiding weer in beweging. Daarnaast zijn de psychische aspecten van het (samen) bewegen belangrijk.

Als u een groepsbehandeling krijgt, dan kan het contact met lotgenoten bijdragen aan erkenning, herkenning en begrip. Bovendien kunt u onderling tips en ideeën uitwisselen.

Vergoeding

Het fysieke trainingsprogramma is geen onderdeel van de basisverzekering. Het kan wel onderdeel zijn van een aanvullend pakket. We adviseren u om dit goed na te kijken.

2. Multidisciplinaire programma

Om deel te kunnen nemen aan het multidisciplinaire revalidatieprogramma, heeft u een verwijzing nodig van uw oncoloog naar de revalidatiearts. Zodra u deze verwijzing heeft, kunt u een afspraak maken met de revalidatiearts via de polikliniek Revalidatiegeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448>), Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280>), Ergotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/272>), Logopedie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/16>) en Maatschappelijk Werk (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/48>).

Hieronder vindt u meer informatie over het multidisciplinaire revalidatieprogramma.

Intake door de revalidatiearts

Na verwijzing door de oncoloog zal de revalidatiearts een uitgebreide intake met u doen. Aan de hand daarvan bepaalt de arts of een multidisciplinair revalidatieprogramma inderdaad voor u meerwaarde heeft. Als dat zo is, dan zullen er afspraken gemaakt worden voor u met de ergotherapeut en de psycholoog. In de meeste gevallen, blijft u daarnaast gewoon uw fysieke trainingsprogramma doorlopen.

Ergotherapeut

De ergotherapeut speelt een rol bij het verminderen van problemen in uw dagelijks functioneren. Hij of zij doet dit door aandacht te hebben voor wat u aan kan (de belastbaarheid) in relatie tot wat er van u gevraagd wordt (de belasting). Belangrijke thema's tijdens de therapie zijn grenshantering, verdeling van activiteiten over de dag en het rekening houden met uw verminderde energie door de zware behandeling die u achter de rug heeft.

Psycholoog

Een gesprek met de psycholoog kan u helpen om een beter (emotioneel) evenwicht te krijgen. Als u psychisch weerbaarder wordt, kunt u het dagelijks leven beter aan. De psycholoog geeft voorlichting over onderwerpen die met vermoeidheid samenhangen. U kunt hierbij denken aan de verwerking van de diagnose kanker, omgaan met de ziekte en de wisselwerking tussen stress en emoties en vermoeidheid en energimanagement.

Over het algemeen zijn er weinig individuele contacten met de psycholoog. Meestal neemt u deel aan een groepsbehandeling met 8 tot 10 lotgenoten. Dit lotgenotencontact wordt over het algemeen als zeer waardevol ervaren.

Training 'Werken aan werk'

Wilt u weer werken en heeft u vragen over reïntegratie? Dan kunt u deelnemen aan de training 'Werken aan werk'. Hierbij helpen we u in 3 groepsbijeenkomsten op weg om op een goede en verantwoorde manier weer aan het werk te gaan. Tijdens de training doet u kennis op over de wet en regelgeving over reïntegratie en krijgt u inzicht in de factoren die uw terugkeer in het arbeidsproces kunnen bevorderen of belemmeren. Daarnaast geven we u adviezen die helpen bij uw reïntegratie en het opstellen van uw persoonlijke reïntegratieplan.

Vergoeding

Het multidisciplinaire revalidatieprogramma is opgenomen in de basisverzekering.

Na de revalidatie

Ook als u het revalidatieprogramma heeft afgesloten is het belangrijk om te blijven bewegen. Enkele suggesties zijn:

- Wandelen;
- De hond uitlaten,;
- Tuinieren;
- De trap nemen;
- Fietsen;
- Wandelend boodschappen doen;
- Sporten.

We zullen u daarin adviseren en begeleiden en zo nodig doorverwijzen.

Expertise en ervaring

De fysiotherapeuten, revalidatieartsen, ergotherapeuten en psychologen van het St. Antonius Ziekenhuis ondersteunen volwassen patiënten bij het hervinden van hun rol in het dagelijks leven na een ziekte en/of ongeval. De hulpvraag van de patiënt staat centraal en geeft richting aan de revalidatie.

Meer informatie

Websites

- www.lastmeter.nl: (<http://www.lastmeter.nl/>) Wilt u inzicht krijgen in uw klachten? Dat kan met de lastmeter. Via deze site kunt u uw klachten in kaart brengen. Dit kan het gesprek met uw zorgverlener vergemakkelijken.
- [Kanker.nl](https://www.kanker.nl/de-kanker-nazorg-wijzer) (<https://www.kanker.nl/de-kanker-nazorg-wijzer>): Hier vindt u meer informatie over de Kanker Nazorg Wijzer en revalidatie.

Bijeenkomsten 'Herstel bij kanker'

We organiseren regelmatig informatiebijeenkomsten 'Herstel bij Kanker' waar u zelf kunt horen wat er mogelijk is op het gebied van revalidatie. U vindt de actuele data op onze webpagina 'Herstel bij Kanker' (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3518>).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Revalidatiegeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde>)
- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>)
- Kankercentrum (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum>)
- Oncologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/oncologie>)

