Revalidatieprogramma bij kanker

Door de ziekte kanker en de behandelingen tegen kanker kunt u last krijgen van allerlei klachten. Zo kunnen uw conditie en spierkracht minder worden. Ook kunt u meer moe, angstig of onzeker worden. Daarnaast kan het soms moeilijk zijn om dagelijkse activiteiten weer op te pakken, zoals het huishouden, werk of hobby's.

Het programma is bedoeld voor patiënten die hun behandeling tegen kanker hebben afgerond en nog niet voldoende grip hebben op de klachten, ondanks de begeleiding van een fysiotherapeut in eigen woonomgeving. Het is bedoeld voor patiënten die niet alleen lichamelijke maar ook mentale of emotionele klachten hebben.

De revalidatie bestaat uit trainingen, voorlichting en gesprekken in groepsverband. Het doel van het revalidatieprogramma is ervoor te zorgen dat u zich lichamelijk en psychisch zo goed mogelijk voelt, dat betekent:

- Verbeteren van uw conditie en spierkracht
- Omgaan met vermoeidheid
- Het leren bewaken of opzoeken van grenzen
- Terugkrijgen of ontwikkelen van zelfvertrouwen
- Omgaan met de psychische en/of sociale gevolgen van kanker
- Juiste voeding
- Weer aan het werk gaan
- Verbeteren van uw leefstijl

Meer over

Deelname

Wilt u aan het revalidatieprogramma deelnemen en denkt u hiervoor in aanmerking te komen? Bespreek dit dan met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. Om deel te kunnen nemen hebt u namelijk een verwijzing van uw behandelend arts nodig. Na verwijzing kunt u een afspraak maken bij de polikliniek Revalidatiegeneeskunde.

Voorbereiding

Kennismaking (intake)

Voor de eerste afspraak kan het zijn dat de fysiotherapeut u al even belt met vragen over uw situatie. Een medewerker van de polikliniek maakt vervolgens een afspraak voor een kennismakingsgesprek (intake) met de fysiotherapeut, soms samen met de revalidatie-arts.

Voor het gesprek vragen wij u vragenlijsten in te vullen via Mijn Antonius.

Met de ingevulde vragenlijsten en het gesprek wordt bepaald of het revalidatieprogramma passend voor u is. Zo ja, dan worden er als het nodig is gesprekken gepland bij de ergotherapeut, psycholoog, medisch maatschappelijk werker en/of diëtist.

Het kan ook zijn dat uit de ingevulde vragenlijsten en het gesprek komt dat revalideren in het ziekenhuis voor u niet nodig is. U krijgt dan een advies op maat van ons waarmee u aan het werk kunt met zorgverleners bij u in de buurt.

Behandeling

Het revalidatieprogramma duurt 12 weken, waarbij u gemiddeld 3 afspraken per week heeft. De betrokken zorgverleners kunnen zijn:

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut helpt u onder andere bij het verbeteren van uw conditie en inspanningsvermogen, het leren kennen en bewaken van uw lichamelijke grenzen, het overwinnen van angst voor inspanning/bewegen en/of bij het stimuleren tot (volhouden van) een actieve leefstijl.

Ergotherapeut

De ergotherapeut helpt u bij het omgaan met 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 bewaken van uw grenzen, de verdeling van activiteiten over de dag en het rekening houden met uw verminderde energie door de zware behandeling die u achter de rug heeft.

Maatschappelijk werk

De maatschappelijk werker biedt groepsgesprekken met lotgenoten aan in het revalidatietraject. De groepsgesprekken hebben de volgende thema's: kennismaking, aandacht voor emoties, communicatie, seksualiteit & intimiteit, werk en de toekomst.

Het doel van deze groep is om bij te dragen aan uw verwerkingsproces waarbij er naast informeren en adviseren ook aandacht is voor lotgenotencontact.

Soms kan er ook voor gekozen worden om in plaats van een groepsgesprek 1-op-1 met de maatschappelijk werker te spreken. Dan komen alleen de thema's die specifiek voor u van belang zijn aan bod.

Psycholoog

De psycholoog helpt u bij angst- en/of depressieve klachten als gevolg van de diagnose en behandeling van kanker. Of bij niet-helpende gedachtes en gedragspatronen die van invloed zijn op uw fysieke klachten. Ook kan de psycholoog meedenken over een passende psychologische behandeling na het revalidatieprogramma.

Diëtist

De diëtist bespreekt het belang van goede voeding met u. Afhankelijk van uw hulpvraag kan aanvullende

individuele begeleiding besproken worden.

Vergoedt mijn zorgverzekeraar de kosten voor het revalidatieprogramma?

Vaak vergoedt de zorgverzekeraar de kosten. Als u dit zeker wilt weten neem dan voor de start van het programma contact op met uw zorgverzekeraar.

Vragen?

Neem dan gerust contact op met de polikliniek Revalidatiegeneeskunde.

Meer informatie

Op deze website

Kijk voor meer informatie bij het St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/368).

Contact Revalidatiegeneeskunde	T 088 320 77 70