

Oncologische nazorg

Inleiding

Revalideren na kanker is zinvol. De last die de ziekte en de behandeling lichamelijk en geestelijk veroorzaakt, is meestal niet over als het behandeltraject is afgerond. Het kost vaak moeite om het dagelijks leven weer op te pakken als gevolg van vermoeidheid, weinig kracht en conditie, angst, onzekerheid, somberheid en gewichtsproblemen. Ook kunnen problemen in de leefstijl het risico op het terugkomen van de ziekte onnodig vergroten zoals roken, overgewicht en onvoldoende beweging.

Het programma 'Oncologische nazorg' is bedoeld om dit samen met u aan te pakken. Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Beweegprogramma;
- Informatie-en themabijeenkomsten;
- Psychosociale begeleiding (maatschappelijk werker);
- Psychologische begeleiding (psycholoog);
- Voeding en dieet.

Programma op maat

Revalidatie kan nodig zijn als u klachten heeft, maar ook als u deze wilt voorkomen. U kunt binnen het Elkerliek Ziekenhuis deelnemen aan het programma 'Oncologische nazorg. Als u hieraan behoefte heeft kunt u dit bespreken met uw behandelend arts. Wanneer doorverwijzing volgt, wordt u telefonisch benaderd door een van onze begeleiders. Tijdens dit gesprek krijgt u informatie over het programma en de intake. Deze intake wordt door een sportarts gedaan. Aan de hand van vragenlijsten en testen stelt de sportarts een persoonlijk programma op dat aansluit bij uw klachten, wensen en mogelijkheden. Hierbij formuleert u samen met de sportarts uw persoonlijke doelen.

Inhoud van het programma

Het programma 'Oncologische nazorg' wordt begeleid door een multidisciplinair team. Dit team bestaat uit een sportarts, fysiotherapeut, verpleegkundige, maatschappelijk werker, psycholoog en diëtist. Hieronder volgt een korte uitleg over de inhoud van de verschillende programma's.

Beweegprogramma

Het beweegprogramma bestaat uit training op maat met aandacht voor verbetering van kracht, uithoudingsvermogen en vermindering van vermoeidheid. Dit gebeurt niet alleen met fitnessapparatuur, maar ook door middel van spel- en sportvormen. Er is aandacht voor ademhaling en ontspanning. Uiteindelijk zoeken we samen met u naar een manier om een actieve leefstijl te behouden.

- **Tijdsduur:** Het beweegprogramma is op maat, maximaal twaalf weken, waarbij u twee keer per week één uur traint.
- **Begeleiding:** Een fysiotherapeut begeleidt de training.
- **Locatie:** Helmond of Deurne.

Informatiebijeenkomsten

Er zijn vier informatiebijeenkomsten voor deelnemer en partner/familie lid. Het doel is om u te informeren over veel voorkomende klachten. Onderwerpen tijdens de bijeenkomsten zijn: bewegen en voeding, sociale steun, vermoeidheid en werk/werkhervatting.

De bijeenkomsten hebben een 'open' karakter. Dit betekent dat u naar behoefte kunt aansluiten.

- **Tijdsduur:** Elke bijeenkomst duurt ongeveer 60 minuten.
- **Presentatie:**
 - sportarts en diëtiste
 - maatschappelijk werker oncologie en verpleegkundige oncologie.
 - Verzuimadviseur
- **Locatie:** Helmond

Themabijeenkomsten

Er zijn zes themabijeenkomsten met een vaste groep deelnemers. Onder begeleiding van onze hulpverleners praat u met lotgenoten over de beleving en verwerking van uw ziekte. Het doel is om uw psychische weerstand te verhogen, zodat u het dagelijkse leven weer beter aan kunt. Belangrijke thema's zijn onder andere confrontatie en verwerking, vermoeidheid, omgaan met spanning en angst, sociale steun, intimiteit en kanker en werk/ werkhervatting.

- **Tijdsduur:** Er zijn zes bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt 1 uur en 45 minuten.
- **Begeleiding:** De bijeenkomsten worden geleid door maatschappelijk werker oncologie en de verpleegkundige oncologie.
- **Locatie:** Deurne

Psychosociale begeleiding

De medisch maatschappelijk werker oncologie biedt begeleiding bij de verwerking van uw ziekte, angst of verdriet, zorgen over thuis, werk en hoe het nu verder moet. Zij heeft oog voor de veranderingen in uw leven en biedt ondersteuning bij het zoeken naar een nieuw evenwicht waarbij er altijd een relatie met uw gezondheidssituatie is. U kunt alleen of samen met uw partner en/of belangrijke naaste(n) deze gesprekken voeren.

- **Tijdsduur:** Vier behandelingen.
- **Begeleiding:** Door een maatschappelijk werker oncologie. Wanneer blijkt dat langduriger begeleiding wenselijk is dan kunt u, wanneer u dit wilt, worden doorverwezen naar maatschappelijk werk bij u in de buurt.
- **Locatie:** Elkerliek ziekenhuis Helmond en Deurne.

Psychologische begeleiding

Specifieke persoonlijke en omgevingsfactoren in uw leven in combinatie met de diagnose kanker, kunnen maken dat u psychisch (erg) van slag raakt. Wanneer dit uw behandeling en of herstel te zeer hindert, kan samen met de psycholoog in kaart worden gebracht hoe de verschillende factoren op elkaar inhaken. Ook of er bijvoorbeeld sprake is van angst- en of stemmingsstoornissen. Afhankelijk van de mate en ernst van de klacht kan een individuele psychologische behandeling worden gestart. Wanneer blijkt dat een langduriger behandeling noodzakelijk is, dan is dit onderwerp van gesprek en kunt u wanneer u dit wilt, worden doorverwezen naar collega's in de eerste lijn.

Voeding en dieet

In de informatiebijeenkomsten komt het onderwerp 'voeding en kanker' reeds aan bod. Als u echter problemen of vragen heeft op het gebied van smaakverandering, misselijkheid, voedingssupplementen, speciale diëten, gewichtsverlies of juist gewichtstoename, dan kan de diëtist u daar persoonlijk mee helpen. Door goede voedingstips en begeleiding kunt u weer op krachten komen.

- **Tijdsduur:** Het aantal behandelingen hangt af van het voedingsprobleem.
- **Begeleiding:** De begeleiding gebeurt door de diëtist.
- **Locatie:** Elkerliek ziekenhuis Helmond en Deurne.

Meer informatie

Voor vragen over het programma of voor aanmelding, kunt u contact opnemen met het secretariaat Sport Medisch Adviescentrum (SMA) van het Elkerliek ziekenhuis, telefoonnummer 0492 - 59 59 66. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met het Sport Medisch Adviescentrum, telefoonnummer 0492 – 59 59 66.

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

E: oncologischerevalidatie@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

