

Overzicht van ondersteunende zorg bij kanker-sociale kaart.

In deze folder leest u welke extra zorg er voor u mogelijk is. Verschillende organisaties in de 1^e en 2^e lijns zorg zijn er voor u op het gebied van oncologische revalidatie, bewegen, behouden van een goede conditie, voeding, uiterlijke verzorging en verwerking. Ook vindt u in deze folder een lijst van thuiszorgorganisaties. Uiteraard staan uw hulpverleners van ZGT voor u klaar om de noodzakelijke hulp voor u in te schakelen.

De volgende zorg komt aan bod:

- fysiotherapie
- oncologische revalidatie
- ergotherapie
- voeding/diëtist
- hulp bij verwerking
- netwerk palliatieve zorg
- uiterlijke verzorging
- lijst van thuiszorgorganisaties

Fysiotherapie

De fysiotherapeut is gespecialiseerd in houding en beweging. De (oncologie)fysiotherapeut in ZGT kan u een waardevolle bijdrage leveren om uw kwaliteit van leven te verbeteren. De fysiotherapeut is vaker inzetbaar dan in eerste instantie wordt gedacht bij onder meer:

- vermoeidheid, pijn
- spanningsklachten
- ademhalingsproblematiek
- verstoorde lichaamsbeleving
- fibrose dan wel huidveranderingen/stug littekenweefsel
- verminderde mobiliteit, spierkracht en/of uithoudingsvermogen

Veel patiënten met kanker kampen tijdens en na de behandeling met klachten zoals vermoeidheid, verlies van conditie, pijn, emotionele instabiliteit en depressie. Revalidatie kan helpen om de gevolgen van de ziekte en de behandelingen te boven te komen.

ZGT beweegprogramma oncologie

Het ZGT beweegprogramma oncologie richt zich op de fysieke gevolgen die tijdens en na de behandeling van kanker voor kunnen komen. Twee keer per week traint u onder begeleiding van een fysiotherapeut. U traint in een groep van maximaal zes personen over een periode van tien weken. Door deel te nemen aan dit programma is het mogelijk om uw kwaliteit van leven te verbeteren.

ZGT oncologiefysiotherapie

Oncologiefysiotherapie richt zich specifiek op bewegingsproblemen als gevolg van kanker. Deze problemen kunnen het gevolg zijn van de ziekte zelf of van de medische behandelingen.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Voorbeelden hiervan zijn stug littekenweefsel, huidveranderingen, conditieverlies, lymfoedeem (vochtophoping), verminderende spierkracht, vermoeidheid, spanningsklachten en pijn.

Oncologiefysiotherapie en/of oedeemtherapie in uw buurt

organisatie	adres	plaats	telefoonnr.
Fysiotherapie ZGT	Zilvermeeuw 1 Geerdinksweg 141	7609 PP Almelo 7555 DL Hengelo	088 708 32 10 088 708 52 00
Oncologie oedeem fysiotherapie	Hofkampstraat 102	7607 NJ Almelo	06 22 48 24 44
Fysiotherapie Veldwijk-Berflo Es	Pythagorasstraat 2	7552 TP Hengelo	074 242 40 96
Fysiotherapie Den Ham	Goosensplein 2	7683 CG Den Ham	0546 67 23 03
Fysiosens	Grotestraat 42 Kruizemunthof 6	7641 EX Wierden 7443 BJ Nijverdal	0548 61 24 59
Fysiotherapie Kompas	Jacques Perkstraat 1	7552 JR Hengelo	074 250 41 34
Fysiotherapie Stoinkslanden	Veldhoflanden 86	7542 LX Enschede	053 476 63 39
Fysiotherapie Tieberink	Gerard Terborghplein 5 Boekelose Stoomblekerij 39	7545 BB Enschede 7548 ED Boekelo	053 428 80 11
Fysiotherapie de Eekmaat	Schoolstraat 20	7534 CC Glanerbrug	053 461 87 38
Fysiotherapie Wooldersteen	Steenmeyerstraat 4	7555 NB Hengelo	074 291 64 71

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie. Telefoonnummer Almelo 088 708 32 10, telefoonnummer Hengelo 088 708 52 00. Zie ook op de website; <http://www.nofon.nu/>

Oncologische revalidatie

ZGT 'Terug naar evenwicht' programma

Het ZGT 'Terug naar evenwicht' programma is er op gericht om gedoseerd uw lichamelijke conditie te verbeteren door fitness, sport- en bewegingsactiviteiten. Verder krijgt u voorlichting en informatie en is er ruimte voor lotgenotencontact. Het programma wordt groepsgewijs aangeboden en duurt acht weken. Twee keer per week traint u in ZGT, ziekenhuislocatie Almelo. Het programma valt onder verantwoording van de revalidatiearts. Voor deelname aan het programma is een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat fysiotherapie in Almelo, Zilvermeeuw 1, 7609 PP Almelo, tel. 088 708 3210

Revalidatiecentrum het Roessingh Enschede

Ook het revalidatiecentrum het Roessingh biedt mogelijkheden voor oncologische revalidatie

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat divisie pijnrevalidatie van het Roessingh, Roessinghsbleekweg 33, 7522 AH Enschede. Tel. 053 487 54 34.

E-mail pijnkliniek@roessingh.nl. Website www.roessingh.nl

Ergotherapie

Ergotherapie is de therapie van het dagelijks leven. Zelfstandigheid en eigen invulling geven aan het dagelijks leven staat centraal. Hoe bouw je je dagelijkse activiteiten weer op? Het gaat hierbij om

- geestelijke en lichamelijke vermoeidheid
- activiteitenkeuze, activiteiten opbouw
- dag/nachtritme

Voldoende rustmomenten en een goede opbouw van de activiteiten in het dagelijks leven zijn vaak terugkerende zaken. Ook vormen goed slapen en slaapvoorwaarden een belangrijk onderdeel van de ergotherapie.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling ergotherapie. Telefoonnummer Almelo 088 708 32 10, telefoonnummer Hengelo 088 708 52 00.

Voeding/diëtist

De diëtist geeft u persoonlijk advies en persoonlijke begeleiding over voeding in verschillende stadia van uw ziekteproces. Een afspraak met een diëtist maakt u op verwijzing van uw arts of (oncologie)verpleegkundige.

Waar kunt u terecht

Komt u op de chemopolikliniek? Dan kunt u terecht bij de diëtist van het ziekenhuis via de afdeling diëtetik, telefoonnummer 088 708 32 20.

In alle overige gevallen kunt u een afspraak maken met een diëtist in uw woonomgeving. Bijvoorbeeld een diëtist werkzaam bij een thuiszorgorganisatie of een vrijgevestigde diëtist. Kijk op www.verwijsgidskanker.nl voor een diëtist met aandachtsgebied oncologie. Als u bedlegerig bent, kan de diëtist vaak ook bij u thuis komen of telefonisch contact met u opnemen.

Hulp bij verwerking

Psychologen

De ziekte en de behandeling zijn vaak ingrijpend. Voor u en uw naasten. Als u het verwerken van uw ziekte moeilijk vindt en merkt dat u met eigen familie en vrienden niet verder komt, dan kunt u terecht bij een psycholoog voor hulp en ondersteuning. Een psycholoog kan u bijvoorbeeld helpen beter om te gaan met spanning die de ziekte te weeg brengt. ZGT heeft psychologen die u kunnen begeleiden. U kunt daarvoor contact opnemen met de medische psychologie in ZGT, telefoonnummer Almelo 088 708 32 40, telefoonnummer Hengelo 088 708 53 11.

Ook kunt u terecht bij een vrijgevestigde psychologenpraktijk:

Psychologenpraktijk van Rijt en Kooij in Diepenveen/Schalkhaar, telefoonnummer 0570 62 97 22.

KOP-psychologen

KOP-psychologen zijn psychologen die de training 'Kortdurende Oncologische Psychotherapie'

(KOP) voltooid hebben en die aan een aantal kwaliteitseisen voldoen. U kunt contact opnemen met KOP-psychologen in uw regio. Dhr. R.M.G. Evers, Borculo telefoonnummer 0545 27 26 22.

Maatschappelijk werk

Een maatschappelijk werker kan u, uw gezinsleden (denk hierbij ook aan de begeleiding betreffende uw kinderen) en andere naasten ondersteunen bij het verwerken en het omgaan met de veranderde situatie door de ziekte.

Ook als u het moeilijk vindt de ziekenhuisopname en/of de medische behandelingen te doorstaan dan kan de maatschappelijk werker u in deze periode begeleiden. Daarnaast kunt u er met praktische vragen terecht. Bijvoorbeeld vragen over de financiën, extra ondersteuning door de thuiszorg, de inzet van vrijwilligers en eventueel bij problemen met instanties.

Contact

U kunt contact opnemen met medisch maatschappelijk in ZGT via het secretariaat, telefoonnummer 088 708 39 23.

Carint en Zorgaccent

Naast de medisch maatschappelijk werkers in ZGT zijn er maatschappelijk werkers bij Carint en Zorgaccent. Zij kunnen u ondersteunen in de 1e lijn. Ook is er een gespecialiseerde 1e lijnhulpverlener. Deze hulpverlener is vooral voor de kinderen van kankerpatiënten in onze regio.

Maatschappelijk werk Zorgaccent, telefoonnummer 0900 06 78, website www.zorgaccent.nl

Maatschappelijk werk Carint, telefoonnummer 074 367 70 00, website www.carint.nl

Praktijk De Vleugelslag

Daarnaast kunt u ook terecht bij onderstaande vrijgevestigde maatschappelijk werker/beeldend therapeutpraktijk. Zij zijn ook is gespecialiseerd in het begeleiden van kinderen van ouders met kanker. Praktijk De Vleugelslag, in Westerhaar/Nijverdal. Mevr. Kaljouw-Segers, telefoonnummer 06-27 11 35 65, website www.devleugelslag.nl

Nederlandse Vereniging Psychosociale Oncologie

Op de website van de NVPO, de Nederlandse Vereniging Psychosociale Oncologie, kunt u een uitgebreid bestand van oncologische hulpverleners vinden. Deze deskundigen kunnen u eveneens ondersteunen. Website www.nvpo.nl

Geestelijke verzorging

De diagnose kanker en de behandeling daarvan roepen veel emoties en vragen op. De gevoelens en vragen tuimelen vaak over en door elkaar als in een achtbaan. Dit kan gaan om gevoelens van boosheid, angst, verdriet, vreugde. Het kunnen vragen zijn over het leven, over de zin van alles, over geloof of het lot. Een geestelijk verzorger kan u helpen deze over elkaar heen buitelande gevoelens en vragen te ontwarren en te herontdekken wat voor u en uw naaste belangrijk en van betekenis is. U kunt contact opnemen met de geestelijke verzorging in ZGT via telefoonnummer 06 10 59 37 65. Ook voor begeleiding in de 1e lijn kunt u dit nummer bellen.

Inloophuizen voor (ex) kankerpatiënten en hun naasten

Een inloophuis is een plaats waar u en uw naasten binnen kunnen lopen voor een gesprek, contact met een lotgenoot, creativiteit en themabijeenkomsten. Het inloophuis staat open voor

iedereen die met kanker in aanraking komt, of is geweest. Voor partners, familieleden en andere betrokkenen.

Inloophuizen in de regio van ZGT

De Nije Stichting, Beursstraat 9, 7551 HP Hengelo.

Telefoonnummer 074 277 27 72, www.denijestichting.nl

Stichting Vechtgenoten, Beerzeweg 5D, 7731 Ommen.

Telefoonnummer 06 39 03 22 63, www.vechtgenoten.nl

Netwerk Palliatieve Zorg

U kunt een beroep doen op het Netwerk Palliatieve Zorg Midden-en Noordwest-Twente in die situaties waarin genezing niet meer mogelijk is. Om u en uw naasten te helpen bij uw zoektocht naar beschikbare middelen en ondersteuning, zijn er binnen de regio Midden- en Noordwest Twente (palliatief) verpleegkundigen werkzaam die bij u thuis komen. Zij hebben veel kennis en ervaring in de palliatieve zorg en werken bij één van de instellingen die lid zijn van dit netwerk. Lees voor meer informatie de folder; "Begeleiding en ondersteuning thuis"; <http://www.netwerkpalliatievezorg.nl/Portals/137/Continuïteitsbezoeken%20A5%20folder.pdf>

Ook kunt u bij vragen eventueel contact opnemen met;

- Agnes van Berkum, netwerkcoördinator, telefoonnummer 06 10 93 78 97 of
- Gerda Kievitsbosch, netwerkcoördinator, telefoonnummer 06 13 14 74 18 of
- via secretariaat ZGT lijn 1-2, telefoonnummer 088 708 36 69.

Uiterlijke verzorging

Workshops uiterlijke verzorging in ZGT 'Look Good... Feel Better'

Om patiënten met kanker beter te verzorgen, houdt ZGT zes keer per jaar in Hengelo of Almelo workshops uiterlijke verzorging. Tijdens de workshops krijgen deelnemers tips en adviezen over de verzorging van het uiterlijk en gaan zij zelf aan de slag met huidverzorging en make-up.

Een goed verzorgd uiterlijk geeft meer zelfvertrouwen. Dit geldt voor gezonde mensen, maar zeker ook voor mensen die er door ziekte of behandeling soms minder goed uitzien. Kanker en de behandelingen daarvan hebben vaak grote gevolgen voor het uiterlijk. Veel mensen verliezen hun haar of krijgen te maken met huid- en nagelproblemen. Hoewel dit vaak tijdelijke verschijnselen zijn, is extra aandacht en zorg voor deze veranderingen belangrijk voor het welzijn. De workshops 'Look Good... Feel Better' helpt de uiterlijke gevolgen van bijvoorbeeld chemotherapie en bestraling te verminderen. Speciaal getrainde schoonheidsspecialisten, visagisten en een kapper/haarwerker zijn aanwezig. Tijdens de twee uur durende bijeenkomsten kan men in een ontspannen sfeer vragen stellen over het veranderende uiterlijk om vervolgens zelf aan de slag te gaan met de door de cosmeticabranche ter beschikking gestelde producten.

U kunt kosteloos deelnemen aan de workshop als u onder oncologische behandeling in ZGT bent. Neem daarvoor contact op met Ingrid Pasman, coördinerend oncologieverpleegkundige in ZGT en e-mail naar i.pasman@zgt.nl. Meer informatie vindt u op www.lookgoodfeelbetter.nl.

ZGT houdt de workshop in samenwerking met Stichting Look Good... Feel Better. Stichting Roparun, die met sportieve activiteiten geld inzamelt voor de zorg van mensen met kanker, sponsort de workshops.

ZGT Helon Huid- en Laserkliniek Oost Nederland

Helon, Huid en Laserkliniek Oost Nederland biedt een compleet scala aan behandelingen voor bijna elke vorm van huidproblematiek. Denk hierbij aan ontharingsbehandelingen voor gezicht of lichaam (een waardevolle behandeling bij een stomaplak), littekenmassage, oedeemtherapie, huidverjonging/huidverbetering, medische tatoeage (dermatografie) bij bijvoorbeeld het geheel of gedeeltelijk ontbreken van de wenkbrauwen als gevolg van een chemotherapiebehandeling of bij het inkleuren van de tepelhof na een borstreconstructie bij borstkankerpatiënten. Alle behandelingen worden uitgevoerd onder medische supervisie van dermatologen en BIG geregistreerde huidtherapeuten. Hierdoor voldoet ZGT Helon aan de voorwaarden van veel zorgverzekeraars om voor eventuele vergoeding in aanmerking te komen.

Meer informatie

ZGT Helon
Geerdinksweg 139-53
7555 DL Hengelo
Website www.helon.nl
Telefoonnummer 088 708 49 90

Caroline Cosmetics

Caroline Cosmetics geeft op een positieve manier praktische informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker. Ook kan zij u adviezen geven over de juiste kleren en kleuren die uw natuurlijke uitstraling versterken. Voor overige mogelijkheden in ondersteunende (nazorg) verwijzen wij u naar de website www.toekomstnakanker.nl

Meer informatie

Caroline Budel
Kettingbrugweg 6
7552 CW Hengelo
Telefoonnummers 074 250 19 50 / 06 21 89 44 06

Lijst van thuiszorgorganisaties

organisatie	telefoonnummer
Allerzorg	0348 416 834
Agathos thuiszorg	010 264 0777
Attent thuiszorg	0548 62 63 65
BTK Zorg Twente Overijssel	088 238 37 37
Buurtzorg Nederland regio Twente	0900 690 69 06
CarintReggeland	088 367 70 00
Friso	0546 48 20 00
KinderThuisZorg gespecialiseerde zorg voor kinderen	088 020 07 00
Livio	0900 92 00
Privazorg Twente	053 432 12 02
RST Zorgverleners 0342 787 705	0342 787 705
Sensire Regio Twente	0900 88 56
Trivium Meulenbelt zorg	0900 245 34 53
Vitaal Thuiszorg	0316 22 00 73
Zorgaccent	0900 06 78
Zorgplus Twente	06 44 73 49 53