

## Behandeling van de gevolgen van kanker

De ziekte kanker kan grote gevolgen hebben. Veelgehoorde klachten zijn vermoeidheid, verminderde conditie en emotionele instabiliteit. Herkent u deze klachten? Dan kan een programma van ZGT oncologisch centrum u wellicht helpen.

Wij kunnen u een programma op maat bieden om de behandelingen beter te doorstaan, te herstellen, te begeleiden in de verwerking en om te gaan met blijvende klachten. Het bevordert uw lichamelijk herstel, verbetert de lichamelijke conditie en vermindert vermoeidheid. Een gezonde leefstijl en lichamelijke activiteit hebben ook een positieve invloed op uw psychosociaal functioneren. Zo vermindert het de kans op bijvoorbeeld depressies of angststoornissen.

### Hoe kunt u worden verwezen?

Bespreek met uw (behandelend) arts of de oncologie verpleegkundige waar u last van heeft en wat voor ondersteuning u wilt. Dit kan te allen tijde, dus zowel tijdens als na de behandeling van kanker. Zij vullen samen met u de zogenaamde 'Lastmeter' in. Daarmee wordt bepaald of er sprake is van enkel- of meervoudige klachten, waarmee zij u specifiekere kunnen verwijzen. Hierbij behoort individuele- en groepsgewijze behandeling tot de mogelijkheden.

### Behandeling bij enkelvoudige klachten

Afhankelijk van het type klachten wordt u door een professional met expertise op dat gebied behandeld. Hierbij kan gedacht worden aan een fysiotherapeut, diëtist, maatschappelijk werker, medisch psycholoog, et cetera.

Als er sprake is van overwegend klachten op psychosociaal vlak, dan wordt uw situatie voorgelegd aan een psychosociaal team. Uiteraard mits u dit zelf ook wenst. Dit team bestaat uit een medisch psycholoog,

maatschappelijk werker en geestelijk verzorger. Zij geven advies over passende begeleiding.

### Behandeling bij meervoudige klachten: oncologische revalidatie

Een revalidatieprogramma is bedoeld voor mensen met meervoudige klachten die onder behandeling zijn voor kanker of voor mensen die kanker hebben gehad. Uw specialist of huisarts kan u doorverwijzen.

Als er sprake is van meervoudige klachten dan wordt u verwezen naar de revalidatiearts. U wordt uitgenodigd voor een intake gesprek, waarbij u uw behoeften en klachten bespreekt om tot een passend programma te komen.

Binnen het revalidatieprogramma werken we met een multidisciplinair team. Er zijn meerdere disciplines bij uw behandeling betrokken, die nauw met elkaar samenwerken. De afstemming over behandeling vindt plaats in de multidisciplinaire overleggen.

Binnen ZGT kunnen de volgende behandelmodules onderdeel kunnen zijn van uw programma:

- *Fysieke training* door fysiotherapeuten. U traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zo verbetert u uw uithoudingsvermogen en spierkracht.
- *Voeding en dieet* door diëtisten. Begeleiding bij het optimaliseren van de voedingstoestand, zodat het hersteltraject beter kan worden doorlopen.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)

 zorgkaart <http://bit.ly/1y7WjBP>

 [facebook.com/zgtinfo](https://facebook.com/zgtinfo)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [twitter.com/zgt\\_info](https://twitter.com/zgt_info)

 [youtube.com/user/zgtinfo](https://youtube.com/user/zgtinfo)

- *Logopedie* door logopedisten. Begeleiding bij bijvoorbeeld communicatie- en slikklachten ten gevolge van de tumor.
- *Psycho-sociale ondersteuning en psycho-educatie*, door medisch maatschappelijk werkers. Hierbij staan stressreductie en het in evenwicht brengen van draagkracht, draaglast en draagvlak op de voorgrond.
- *Psychosociale en psychotherapeutische ondersteuning*, door medisch psychologen. Is bedoeld om psychisch meer veerkracht op te bouwen.
- *Coaching en energieverdeling* door ergotherapeuten. U krijgt begeleiding en advies met betrekking tot energieverdeling bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten
- *Zingeving* door geestelijk verzorgers. Hierbij wordt ingegaan op levensvragen, zingevingsvragen en geloofsvragen.

### *Groepsprogramma 'Terug naar evenwicht'*

Dit revalidatieprogramma wordt na kanker behandeling groepsgewijs aangeboden. Het bestaat uit een aantal vaste onderdelen die door de hele groep gevolgd wordt, namelijk lichaamstraining, psycho-educatie en voorlichting. Naast de groepssessies kunnen op indicatie ook individuele modules parallel gevolgd worden.

Het groepsprogramma duurt acht weken en wordt vier keer per jaar op locatie Almelo aangeboden. Er kunnen maximaal tien personen per programma deelnemen. De trainingen zijn twee dagen per week, op maandag en woensdag.

### *Lichamelijke training*

De lichamelijke training is gericht op uitbreiding van het inspanning- en activiteitsniveau en het leren omgaan met mogelijkheden en beperkingen. De training bestaat uit:

- Conditieopbouw en spierversterking
- Groepssport
- Ontspanningsoefeningen

### *Psycho-educatie*

Psycho-educatie is gericht op het verwerken van de ziekte en het bevorderen van uw zelfvertrouwen en welbevinden. Het programma biedt daarnaast de gelegenheid om ervaringen met lotgenoten uit te wisselen. De praktijk heeft geleerd dat deelnemers dit als zeer positief ervaren. Familie en naasten zijn welkom tijdens de kennismakingsbijeenkomst.

### *Voorlichting*

Er worden groepsgewijs themabijeenkomsten georganiseerd waarin onder meer informatie wordt gegeven over de impact van kanker, belang van een fysiek actieve leefstijl, gezonde voeding tijdens behandeling bij herstel na kanker, dagbesteding, et cetera.

### **Vergoeding**

De vergoeding voor het zorgaanbod is afhankelijk van uw basis- en aanvullende verzekering. Vaak worden de kosten gedeeltelijk of helemaal vergoed door uw zorgverzekeraar. Neem voor de zekerheid eerst contact op met uw zorgverzekeraar.

### **Meer informatie**

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie via telefoonnummer 088 708 32 10.

Op de website [kanker.nl](http://kanker.nl) kunt u de folder 'Revalideren bij kanker' van het IKNL vinden en aanvullende informatie over revalideren bij kanker.