

# Patiënten Informatie Map

## Programma Terug naar Evenwicht

Deze Patiënten Informatie Map is eigendom van:

Naam:

De vinder van deze map wordt dringend verzocht contact op te nemen met de polikliniek van het medisch maatschappelijk werk van ZGT telefoonnummer 088 708 39 23

### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

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

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

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

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

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Inhoud

1. Inleiding .....	3
2. Medisch specialistisch revalidatieprogramma: "Terug naar Evenwicht" (gezondheidsbevordering voor kankerpatiënten) .....	4
3. Fysieke training in programma "Terug naar Evenwicht" .....	4
4. Groepsbijeenkomsten .....	5
5. Gesprek revalidatiearts/verpleegkundig specialist revalidatie over resultaten programma ...	6
Na afloop van het programma wordt u nog één keer gezien door de revalidatiearts en verpleegkundig specialist revalidaite, bij wie u de intake heeft gehad voor aanvang van het programma. Tijdens dit polibezzoek worden de resultaten van het programma met u doorgenomen. Op basis daarvan kan advies gegeven worden voor uw dagelijks leven en/of in samenpraak met u, u verwijzen naar een andere discipline in de eerstelijnszorg. U krijgt de afspraak met de revalidatiearts/verpleegkundig specialist per post thuis gestuurd. ....	6
6. De verschillende disciplines binnen het programma terug naar evenwicht .....	7
6.1 Module Medisch Maatschappelijk werk .....	7
6.2 Module Medische Psychologie; Leren leven met angst .....	8
6.3 Module Geestelijke verzorging .....	8
6.4 Module Internist-oncoloog .....	9
6.5 Module Ergotherapie .....	9
6.6 Module Diëtiste .....	10
6.7 Module activiteitentherapie .....	10
Bijlage I Aantekeningen .....	12

## 1. Inleiding

Welkom bij het Medisch specialistisch revalidatie-programma 'Terug naar Evenwicht'

Dit programma, vanuit de werkgroep oncologische revalidatie ZGT, is ontwikkeld om na een intensieve periode van ziekte en behandeling een nieuw evenwicht te vinden bij de verschillende aspecten van kwaliteit van leven.

In het eerste hoofdstuk van deze informatiemap wordt nader ingegaan op de verschillende onderdelen van het programma. U vindt daarbij tevens een overzicht van de onderwerpen voor de groepsbijeenkomsten die op de verschillende data plaats vinden. Deze map biedt verder de mogelijkheid om tijdens de groepsbijeenkomsten zo nodig aantekeningen te maken. Per onderwerp is daar een pagina voor gereserveerd.

De fysieke trainingen worden gehouden op de afdeling fysiotherapie op de begane grond op nummer 0.12 ZGT Almelo.

Wanneer er tijdens het programma vragen zijn van organisatorische aard kunt u contact op nemen met de medisch maatschappelijk werker die u tijdens de groepsbijeenkomst begeleidt.

Het team oncologische revalidatie wenst u veel plezier en voldoening toe bij uw deelname aan het programma.

## 2. Medisch specialistisch revalidatieprogramma: ‘Terug naar Evenwicht’ (gezondheidsbevordering voor kankerpatiënten)

Kanker is een ernstige ziekte en de gevolgen ervan zijn meestal niet gering. De behandelingen en vooruitzichten zijn tegenwoordig vaak beter, en toch .... Een ingrijpende operatie, vermoeidheid na de behandeling, weer aan het werk willen maar de energie nog niet hebben, emoties die je zomaar overvallen, weer een normaal leven willen en niet goed weten hoe. Misschien herkent u dit en bent u op zoek naar een nieuw evenwicht in uw leven.

‘Terug naar Evenwicht’ kan u wellicht daarbij helpen. Dit medisch specialistisch revalidatieprogramma is een combinatie van lichaamstraining en psychosociale begeleiding. Het is erop gericht het fysiek, psychisch en sociaal herstel en de kwaliteit van leven van kankerpatiënten te verbeteren. Gedurende acht weken komt u twee maal per week bij elkaar om te trainen, te ontspannen en te praten met mensen die weten hoe u zich voelt en die met één woord begrijpen wat u bedoelt.

## 3. Fysieke training in programma ‘Terug naar Evenwicht’

De medische behandeling van kanker brengt dikwijls een verminderd fysiek functioneren met zich mee, onder meer een verminderde lichamelijke conditie en vermoeidheid. Binnen het programma terug naar evenwicht gaat u onder begeleiding van een oncologiefysiotherapeut het fysiek functioneren optimaliseren middels een vooraf opgesteld trainingsschema waarin uw individuele training staat beschreven. Deze training zal bestaan uit lopen, fietsen en/of roeien ter verbetering van uw uithoudingsvermogen en oefeningen ten behoeve van uw spierkracht en mobiliteit. Tevens zal er aandacht worden besteed aan verschillende manieren van ontspanning. Dit zal afgewisseld worden door diverse spelvormen waarbij er aandacht is voor plezier in bewegen en het herkennen en erkennen van grenzen van uw fysieke mogelijkheden. Deze lichamelijke training is gericht op het optimaliseren van het inspannings- en activiteitsniveau, waarbij tijdens het programma bewegen, dan wel sporten in de thuissituatie, opgestart wordt om daarna ook voort te zetten.

## 4. Groepsbijeenkomsten

Dit programma bestaat uit zestien bijeenkomsten. In deze groepsbijeenkomsten geven een aantal sprekers u informatie over onderwerpen, waarbij u ruimschoots gelegenheid heeft uw specifieke vragen te stellen.

Tijdens de groepsbijeenkomsten komt u op de maandag en de donderdag gedurende acht weken bij elkaar. Onder leiding van een ervaren medisch maatschappelijk werker komen onderwerpen aan de orde die relevant zijn voor de verwerking van de ziekte en het bevorderen van zelfvertrouwen en welbevinden. Ook is er gelegenheid om ervaringen met lotgenoten uit te wisselen. De praktijk heeft geleerd dat deelnemers dit als zeer positief waarderen.

De onderwerpen die tijdens deze bijeenkomsten worden behandeld zijn zeer divers, maar hebben steeds te maken met 'hoe kan ik weer grip krijgen op mijn leven'. Om grip te krijgen op de eigen situatie is het noodzakelijk dat u goed geïnformeerd bent over de ziekte en de mogelijke consequenties.

Aan de hand van enkele relevante thema's krijgt u informatie over kanker en de gevolgen daarvan.

Verschillende disciplines, zullen u algemene informatie geven over het ziektebeeld, de mogelijke gevolgen voor u en uw omgeving. Ook zullen zij met u kijken naar uw individuele situatie en hoe u veranderingen in uw leven na de kanker kunt inpassen.

Voorafgaand aan het programma vindt er een introductiebijeenkomst plaats waar ook uw partner of andere naaste welkom is.

De groepsbijeenkomsten beginnen telkens met een inleiding over het te bespreken thema. Daarna is er ruimte om de eigen ervaringen met betrekking tot het thema met anderen te delen.

Thema's die aan bod komen zijn:

- Communicatie
- Verwerking
- Zelfbeeld
- Vermoeidheid
- Voeding
- Zelfmanagement
- Omgeving
- Angst
- Activiteitenpatroon en hobby
- Mindfulness
- Toekomst

Daarnaast is er altijd de mogelijkheid tot keuzeonderwerpen van een groep. Gezamenlijk wordt dan gekeken of een onderwerp bij alle deelnemers aan sluit (zorg op maat).

Na deze acht weken is meestal een eerste aanzet tot het hervinden van een nieuwe, meer passend evenwicht bereikt. Soms is er de wens van deelnemers om na de acht bijeenkomsten met elkaar door te gaan. De behoefte om over elkaar geïnformeerd te blijven is groot. Veelal worden na afloop emailadressen uitgewisseld, soms houdt een groep intensief contact. Soms stopt men. De deelnemers kiezen na afloop wat voor een ieder het meest passend is.

## **5. Gesprek revalidatiearts/verpleegkundig specialist revalidatie over resultaten programma**

Na afloop van het programma heeft u een afspraak met de revalidatiearts en verpleegkundig specialist revalidatie, bij wie u de intake had voor aanvang van het programma. Tijdens deze afspraak worden de resultaten van het programma met u doorgenomen. Op basis daarvan kan advies gegeven worden voor uw dagelijks leven en/of in samenspraak met u, u verwijzen naar een andere discipline in de eerstelijnszorg. U krijgt de afspraak met de revalidatiearts/verpleegkundig specialist per post thuis gestuurd.

## 6. De verschillende disciplines binnen het programma 'Terug naar Evenwicht'

U zult tijdens het programma kennis maken met de verschillende disciplines. Hieronder geven zij u uitleg over hun rol binnen het programma en wat u van hen mag verwachten.

### 6.1 Module Medisch Maatschappelijk werk



Gedurende de acht weken van het programma 'Terug naar Evenwicht' zal de Medisch Maatschappelijk Werker uw aanspreekpunt zijn. Zij zal u tijdens de groepsbijeenkomsten en voorlichtingsbijeenkomsten begeleiden. Deze begeleiding houdt o.a. in, dat zij thema's die te maken hebben met het verwerkingsproces en het omgaan met de veranderde situatie na kanker met u en de groep bespreekt.

Zij ondersteunt de groep bij het groepsproces en bij het hervinden van een goede fysiek-, sociale- en mentale balans. Verder faciliteert zij waar nodig.

De Medisch Maatschappelijk Werker is aanwezig tijdens alle voorlichtingsbijeenkomsten, aangeboden door andere deskundigen. Door haar aanwezigheid tijdens alle gespreksbijeenkomsten lukt het om verbinding te maken tussen de diverse programmaonderdelen. De Medisch Maatschappelijk Werker begeleidt het groepsproces en probeert zorg te dragen voor een gevoel van veiligheid binnen de groep.

Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt een begin gemaakt van het verbeteren van de mentale veerkracht en er wordt samen gezocht naar manieren hoe deze veerkracht ook na afloop van het programma vast te kunnen houden.

## 6.2 Module Medische Psychologie; Leren leven met angst



De meeste mensen ervaren na hun ziekte in meer of minder mate angst voor de terugkeer ervan. Dat is normaal. Meestal wordt de angst na verloop van tijd minder. Ruim dertig procent van de patiënten die zijn behandeld voor kanker blijven echter veel last houden van de angst voor terugkeer van de ziekte. Angst is vervelend, kost erg veel energie en haalt de kleur van het leven. De bijdrage van de afdeling medische psychologie gaat over deze angst en of je er wat aan kunt doen.

De voorlichting vindt plaats in de vorm van een groepsgesprek. Als uitgangspunt worden de eigen ervaringen van de deelnemers meegenomen.

## 6.3 Module Geestelijke verzorging



Mensen die door de geestelijke verzorger begeleidt worden tijdens hun revalidatie van kanker zeggen nogal eens dat ze zo graag willen dat het weer wordt zoals voordat ze ziek werden. Deze periode kunt u echter niet wegdenken uit uw leven, op de een of andere manier zal deze periode verweven worden met uw leven.

Een groepsgesprek over de veranderingen in het zelfbeeld en levenshouding nadat u de diagnose kanker kreeg, kan u helpen te ontdekken wat van waarde voor u was voordat u ziek werd en wat nu van waarde voor u is.



Vragen als:

- sta je anders in het leven?
- kijk je anders naar jezelf na kanker?
- is je gedrag veranderd na kanker?
- is je levenshouding veranderd na kanker?

kunnen je daarbij helpen.

Op een creatieve manier gaan we samen het gesprek aan.

## 6.4 Module Internist-oncoloog

In de periode na de behandeling is er vaak behoefte aan informatie over de manier van omgaan met de gevolgen van de behandeling en de kans op terugkeer van de ziekte.

Tijdens de periode van ziek zijn en behandeling krijgt u in korte tijd een heleboel informatie van verschillende deskundigen. Voor sommigen is het moeilijk al deze informatie te verwerken.

De groepsbijeenkomst met de internist-oncoloog tijdens het programma biedt u de gelegenheid om in alle rust vragen te stellen die u mogelijk bezig houden in relatie tot u ziekte en de behandeling die u heeft gehad.

Uit reacties van deelnemers die eerder deze bijeenkomsten bijwoonden bleek dat zij na afloop, nieuwe inzichten hadden verkregen omtrent hun eigen ziekteproces.

## 6.5 Module Ergotherapie

Ergotherapie is de therapie van het dagelijks leven. Zelfstandigheid en eigen invulling geven aan het dagelijks leven staat centraal.

Er zijn twee groepsbijeenkomsten van de ergotherapie, te weten:

- Geestelijke en lichamelijke vermoeidheid
- Activiteitenkeuze, activiteiten opbouw en dag/nachtritme

Daarnaast is er een individueel traject. Hierbij wordt er bij de kennismaking gekeken naar de doelen aangaande het dagelijks leven. Dit vormt samen met de ingevulde tijdschrijflijsten het vertrekpunt van de behandeling. Een goede invulling van de dag (in uw ogen) is het doel.

Voldoende rustmomenten en een goede opbouw van de activiteiten zijn vaak terugkerende zaken. Daarnaast vormen goed slapen en slaapvoorwaarden een belangrijk onderwerp van de ergotherapie.

## 6.6 Module Diëtiste

In het programma 'Terug naar evenwicht' verzorgt een diëtist met affiniteit oncologie een groepsbijeenkomst van 1,5 uur. Voorafgaand aan de groepsbijeenkomst worden vragen t.a.v. voeding en kanker geïnventariseerd, zodat daar tijdens de bijeenkomst op in kan worden gegaan. Voorbeelden van onderwerpen kunnen zijn: voeding na behandeling van kanker, ongewenste gewichtstoename of richtlijnen gezonde voeding. De bijeenkomst is interactief van karakter.

## 6.7 Module activiteitentherapie

U gaat ervaren hoe een creatieve activiteit een rol kan spelen in het omgaan met de situatie na de behandeling van kanker en het verwerkingsproces daarvan. Dit kan door middel van ontspanning, afleiding, het uiten en het verwerken van emoties en het (her-)ontdekken van een hobby als zinvolle vrijetijdsbesteding.

De activiteitentherapie laat u kennismaken met de basistechniek van enkele creatieve activiteiten. Deze technieken zijn gemakkelijk toepasbaar in de thuissituatie, redelijk betaalbaar, hebben snel effect en zijn relatief eenvoudig. De bijeenkomsten vinden twee keer, binnen twee weken plaats.

Niet de ziekte wordt centraal gesteld maar juist de mogelijkheden die u hebt. Het creëren van iets, in een prettige sfeer, samen met anderen, vormt een positief uitgangspunt. Voorop staat het werken aan het product, waarna het eindresultaat een mooie bijkomstigheid is. Tijdens het traject van 'Terug naar Evenwicht' kunt u voorafgaand, middels een formulier dat u krijgt, aangegeven bij welke creatieve activiteit de voorkeur ligt. Onder begeleiding van een activiteitentherapeut gaat u hiermee later aan de slag. Aan het einde van de activiteit kunt u aangeven wat de voorkeur is van de techniek die u de tweede keer zou willen uitvoeren.

## 6.8 Module Arbeidsre-integratie

Re-integratie wordt ingezet voor werknemers die langdurig ziek zijn (geweest). In het verleden kwamen werknemers bijna "automatisch" in de WAO, het kostte de regering veel geld en werknemers kwamen zelden weer aan het werk. Inmiddels is de regelgeving veranderd (Wet Verbetering Poortwachter), er is nu een plicht voor zowel de werkgever als de werknemer om te kijken naar wat een werknemer nog wel kan. De ziekte alleen is al ernstig genoeg, laat staan wat dit betekent als je hierdoor ook nog je loopbaan moet onderbreken en een groot deel van je sociale contacten verliest. Tijdens de ziekteperiode gaan werknemer en werkgever op zoek naar passend werk, dit proces heet re-integratie. Passend werk kan het eigen werk zijn, of een deel van het eigen werk, of ander werk. Dit is afhankelijk van de belastbaarheid van de werknemer. Alle partijen (overheid, werkgever en werknemer) hebben er belang bij dat iemand weer zo snel mogelijk aan het werk komt want hoe langer een werknemer uit de roulatie is hoe lastiger het is om iemand weer te laten terugkeren naar het arbeidsproces. Tijdens deze module willen wij u meenemen in het traject van zo optimaal mogelijk blijven functioneren in het arbeidsproces. Werk draagt bij aan herstel!

De volgende thema's komen hierbij aan de orde;

- Handvatten voor werken tijdens de behandeling
- De re-integratie van terug naar werk.
- Wat doet het met u, hoe kunt u daar mee omgaan?
- Met wie krijgt u te maken tijdens de re-integratie?
- Wat vraagt de werkgever van u?
- Welke rol heeft de bedrijfsarts?
- Wat zegt de Wet Verbetering Poortwachter hierover?

Kortom: waar loopt men tegen aan zodra men voldoende hersteld is om weer te starten met de re-integratie naar werk. Hierbij spelen emotionele, arbeidsrechtelijke, vakinhoudelijke en financiële aspecten een belangrijke rol. Daarnaast is er aandacht voor werkplezier, (nieuwe ) houding ten opzichte van het werk, ontdekken van regelmogelijkheden en het al dan niet ervaren van sociale steun.

**Werkvorm:**

- drie bijeenkomsten van één uur
- Afwisselend worden de bijeenkomsten verzorgd door een bedrijfsarts, een P&O adviseur en een re-integratie coördinator.

De voorlichting vindt plaats in de vorm van een groepsgesprek afgewisseld met documentatie en videomateriaal.





## Bijlage I Aantekeningen

