

## De lastmeter

Hoeveel last heeft u van problemen, klachten en zorg?  
En bij wie kunt u terecht?

Bij u is kanker geconstateerd. Tijdens of na uw ziekte kunt u te maken krijgen met situaties waar u zich geen raad mee weet, ook wanneer de behandeling al langer geleden is. U kunt problemen ondervinden op lichamelijk, emotioneel, sociaal of spiritueel gebied. Het is dan belangrijk en fijn om te weten bij wie u met uw vragen en problemen terecht kunt.

De gespecialiseerd verpleegkundige vraagt u op meerdere momenten in het behandeltraject deze lastmeter in te vullen. De lastmeter is een vragenlijst die is bedoeld om een algemene indruk te krijgen hoe het met u gaat. De antwoorden die u hierop aangeeft worden met u besproken en kunnen een aanleiding zijn om u door te verwijzen naar een hulpverlener.

Welke hulpverlener dit is, is afhankelijk van de problemen die u ondervindt. In deze folder vindt u een overzicht van de hulpverleners bij wie u terecht kunt bij verschillende soorten vragen en problemen. De gespecialiseerd verpleegkundige kan u hierin ondersteunen.

### Gespecialiseerd verpleegkundige

De gespecialiseerd verpleegkundige is een verpleegkundige die u begeleidt tijdens het hele behandeltraject. U kunt bij haar terecht voor (mondelijke en/of schriftelijke) informatie over ziekte en behandeling en de bijwerkingen van de behandeling. Zij geeft ook algemene begeleiding, bijvoorbeeld bij het maken van keuzes in de behandeling. Voor het bespreken van veranderingen in uw leven zowel op lichamelijk, emotioneel en sociaal gebied kunt u terecht bij de gespecialiseerd verpleegkundige. Hierbij wordt ook aandacht geschonken aan uw partner/gezin. Zij kan u ook doorverwijzen naar een andere hulpverleners.

### Medisch maatschappelijk werker

Bij de medisch maatschappelijk werker kunt u terecht met praktische vragen, die te maken hebben met werk, financiën of leefsituatie. Maar ook met vragen van emotionele aard en de gevolgen van de ziekte voor uzelf, uw relatie, gezin en naasten.

Het is mogelijk de begeleiding op ieder moment te starten, direct na de uitslag, of tijdens of na de behandeling. De begeleiding kan kort- of langdurend zijn. Omdat kanker ook degenen raakt die u dierbaar zijn, kunnen zij eveneens een beroep doen op het medisch maatschappelijk werk.

### Psycholoog

Een psycholoog kan u begeleiden bij een mogelijke samenhang tussen lichamelijke en psychische klachten. Het kan zijn dat het u moeite kost de behandeling en de eventuele gevolgen van de ziekte te verwerken. Deze gevolgen kunnen betrekking hebben op uw stemming, uw zelfbeeld, seksualiteit, lichamelijke prestaties en het (veranderde) uiterlijk. Tijdens een gesprek met een psycholoog kan ook aandacht geschonken worden aan de omgang met naasten of het hervatten van werk en taken. In een aantal gesprekken worden uw problemen in kaart gebracht en wordt hulp geboden om uw klachten te verminderen.

#### 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)

### **Geestelijk verzorger**

De geestelijk verzorger biedt een luisterend oor. Zij kan u, uw partner en eventuele andere naasten begeleiden bij vragen over invulling, zin en betekenis van uw leven, zorgen over de toekomst, afhankelijkheid of verlies van uw leven. De geestelijk verzorgers bieden u begeleiding, ongeacht geloofs- of levensopvatting en zijn bekend met levensbeschouwelijke rituelen.

### **Fysiotherapeut**

Voor problemen die te maken hebben met bewegen kunt u terecht bij de fysiotherapeut. Hierbij kunt u denken aan vermoeidheid of een slechte conditie. De fysiotherapeut kan adviezen geven over het vaststellen van uw grenzen en het opbouwen van uw conditie. De fysiotherapeut begeleidt u bij het bewegen (oefenen en trainen). De duur, intensiteit en aard van de fysiotherapie behandeling is afhankelijk van uw doel, mogelijkheden en beperkingen.

### **Diëtist**

Een ziekte als kanker en de behandeling daarvan, kunnen veel van het lichaam vragen. Vaak zijn extra energie, vocht en voedingsstoffen noodzakelijk om u in een goede conditie te houden. Zowel voor, tijdens en na de behandeling kunt u terecht bij een diëtist met vragen over verminderde eetlust, misselijkheid en braken, smaak- en geurverandering, slik- en kauwproblemen, gewichtsveranderingen en stoelgangproblemen.

### **Pijnbestrijding**

Een ziekte als kanker en de behandeling daarvan, kunnen pijnklachten veroorzaken. De pijn kan verschillende oorzaken hebben en daarom kan ook de behandeling op verschillende manieren plaatsvinden. Soms is hierbij specifieke expertise nodig. Als u doorverwezen wilt worden naar de pijnpoli, overleg dan met uw behandelend specialist.

### **Oncologische revalidatie**

De ziekte kanker en de behandeling daarvan, hebben voor veel patiënten aanzienlijke gevolgen op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied. Dit kan invloed hebben op uw dagelijks functioneren. Revalidatie kan helpen om klachten als bijvoorbeeld angst, onzekerheid en vermoeidheid te verminderen. Eén van de revalidatieprogramma's is: "Terug naar evenwicht" Met het programma; "terug naar evenwicht" werkt u aan het gedoseerd verbeteren van uw lichamelijke conditie door fitness, sport- en bewegingsactiviteiten. Verder krijgt u voorlichting en informatie over diverse thema's en is er ruimte voor lotgenotencontact. Het programma wordt groepsgewijs aangeboden en bestrijkt een periode van acht weken. De trainingen worden twee dagen per week gegeven. Het programma; "terug naar evenwicht" in ZGT vindt plaats op locatie in Almelo. Voor deelname aan het programma is een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

Naast deze groepsrevalidatie bestaan er ook individuele revalidatie trajecten.