

## 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<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> 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 de zorgprofessionals van ZGT voor u klaar om de noodzakelijke hulp voor u in te schakelen.

De volgende zorg komt aan bod:

- Oncologiefysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Oncologische revalidatie
- Ergotherapie
- Voeding/diëtist
- Hulp bij verwerking
- Netwerk palliatieve zorg
- Uiterlijke verzorging
- Thuiszorgorganisaties

### Oncologiefysiotherapie

Oncologiefysiotherapie richt zich specifiek op het voorkomen en behandelen van stoornissen, beperkingen en participatieproblemen als gevolg van een oncologische aandoening. Deze problemen kunnen het gevolg zijn van de aandoening zelf of van de medische behandeling. Hierbij kan onder meer gedacht worden aan:

- Vermoeidheid
- Pijn
- Spanningsklachten
- Fibrose
- Huidveranderingen
- Contracturen
- Verminderde mobiliteit
- Verstoorde lichaamsbeleving
- Verminderde spierkracht
- Conditieverlies
- Ademhalingsproblemen

Daarnaast kunnen er problemen ontstaan in het uitvoeren van activiteiten in het dagelijks leven, werk en/of hobby's.

#### 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)

### *Wanneer wordt oncologiefysiotherapie ingezet?*

Oncologiefysiotherapie kan worden ingezet in alle fasen van de ziekte; de curatieve fase (gericht op herstel), de palliatieve fase en/of de terminale fase. In iedere fase richt de behandeling zich op de hulpvraag van de patiënt, met in ogenschouw nemen het fysiek, psychisch en sociaal welbevinden. De hieruit voortvloeiende behandeldoelen kunnen per fase verschillen, hetgeen een specifieke behandeling vereist door de oncologiefysiotherapeut. De patiënt dient op eigen wijze te leren omgaan met de veranderde situatie. De oncologiefysiotherapeut kan hierbij een ondersteunende rol vervullen dan wel als coach in dit proces functioneren.

### *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.

Voor een oncologiefysiotherapeut in uw buurt zie ook de website; [www.nofon.nu](http://www.nofon.nu).

## **Oedeemfysiotherapie**

Oedeem is een abnormale ophoping van vocht in het weefsel. De oorzaak is een verstoord evenwicht tussen de aan- en afvoer van vocht. Er zijn verschillende vormen van oedeem met allemaal een verschillende oorzaak. Normaal gesproken wordt vocht afgevoerd door de lymfeklieren. Wanneer dit niet voldoende gebeurt, ontstaat een ophoping van vocht (oedeem). Lymfoedeem kan ontstaan door een operatie waarbij lymfeklieren zijn weggenomen. Het kan ook ontstaan door een bestraling.

## **Behandelingen van lymfoedeem**

Hieronder vindt u een overzicht van de mogelijke behandelingen van een lymfoedeem die ZGT biedt.

### *Manuele Lymfedrainage*

Manuele lymfedrainage is een massagetechniek die de afvoer van lymfevocht stimuleert en de functie van niet-aangedane lymfeknopen bevordert.

### *Compressietherapie*

Compressietherapie haalt de zwelling zo snel mogelijk uit opgezwollen ledematen. Dat gebeurt met bandages. Dit strakke verband is een belangrijk onderdeel van de therapie. Als het overtollige vocht weg is, krijgt u meestal een elastische kous. Die kous houdt het effect van de therapie in stand.

### *Oefentherapie*

Bij oefentherapie traint u uw spieren. De 'spierpomp' is een belangrijk onderdeel voor de afvoer van vocht. Tijdens het aanspannen van de spieren (vooral in de benen) worden de aders en lymfebanen even dichtgedrukt. Daarbij wordt het bloed en het lymfevocht omhoog gestuwd. Door de klepjes in de aders en lymfebanen kan het bloed en vocht maar in één richting stromen.

### *Ademtherapie*

Specifieke ademhalingsoefeningen verbeteren de afvoer van lymfevocht.

### *Voorlichting*

U wordt voorgelicht over huidverzorging, voeding, preventie en zelfhulp. Daarnaast krijgt u begeleiding bij het opbouwen van uw dagelijkse activiteiten.

### *Lymftaping*

Lymftaping is een tapetechniek met speciale tape die een liftende werking heeft. De tape verbetert de onderhuidse circulatie en bevordert de afvoer van lymfevocht.

### *Enkele adviezen/leefregels*

Het beste wat u kunt doen is veel bewegen. Dat bevordert een goede doorstroom van lymfevocht. Het is belangrijk dat u weer zo snel mogelijk in uw dagelijkse ritme komt. Voorkom overbelasting door bijvoorbeeld zwaar tillen. En draag geen knellende kleding die de afvoer van lymfevocht kan blokkeren.

### *Waar vindt oedeemfysiotherapie plaats?*

De behandelingen vinden plaats op onze beide ziekenhuislocaties (Almelo en Hengelo). Voor een oedeemfysiotherapeut in uw buurt zie ook de website; [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com).

## **Oncologische revalidatie**

Kanker kan grote gevolgen hebben voor de patiënt. Veelgehoorde klachten zijn vermoeidheid, verminderde conditie en emotionele instabiliteit. Herkent u één van deze klachten? Dan kan het ZGT oncologisch centrum u wellicht helpen door een revalidatieprogramma voor u op te stellen. Een revalidatieprogramma kan u helpen om de behandelingen beter te doorstaan, te herstellen van de ziekte en/of om te gaan met blijvende klachten. Tevens kan het uw lichamelijk herstel bevorderen, uw lichamelijke conditie verbeteren en vermoeidheid verminderen. Een gezonde leefstijl en lichamelijke activiteiten hebben ook een positieve invloed op uw psychosociaal functioneren. Zo wordt de kans op bijvoorbeeld depressies of angststoornissen verminderd.

Hoe kunt u worden doorverwezen?

Uw medisch specialist, huisarts of oncologieverpleegkundige kan u doorverwijzen. Bespreek met uw arts of de oncologieverpleegkundige waar u last van heeft en wat voor ondersteuning u wilt. Zij begeleiden u verder.

## **Hoe ziet oncologische revalidatie eruit?**

### *Intake*

De revalidatiearts beoordeelt de verwijzing, waarna u wordt uitgenodigd voor een intakegesprek bij de oncologiefysiotherapeut en revalidatiearts. Tijdens dit gesprek bespreekt u uw behoeften en klachten om tot een passend programma te komen.

### *Multidisciplinaire afstemming*

Het behandeladvies en de voortgang van uw behandeling worden besproken in een multidisciplinair overleg. Hierin zijn de verschillende zorgprofessionals aanwezig die betrokken zijn bij uw revalidatiebehandeling. Op die manier wordt uw zorg optimaal op elkaar afgestemd.

### *Programma op maat*

Een revalidatieprogramma binnen de oncologische revalidatie bestaat uit meerdere onderdelen. Welke onderdelen dit zijn, is helemaal afhankelijk van uw behoeften en klachten. Hierbij behoort individuele en groepsgewijze behandeling tot de mogelijkheden.

### *Groepsprogramma*

Het groepsgewijze revalidatieprogramma bestaat uit een aantal vaste onderdelen die door de hele groep gevolgd wordt. Dit zijn: fysieke training, psycho-educatie en voorlichting. Naast de groepsessies kunnen op indicatie ook individuele modules parallel gevolgd worden. Het groepsprogramma duurt acht weken en wordt vier keer per jaar op locatie Almelo aangeboden.

### *Meer informatie*

Als u vragen heeft kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie via telefoonnummer 088 708 3210.

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

## **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 diëtetiek, 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](http://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 ziekenhuislocatie Almelo 088 708 32 40 en telefoonnummer ziekenhuislocatie 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 [zorgaccent.nl](http://zorgaccent.nl)

Maatschappelijk werk Carint, telefoonnummer 088 367 70 00, website [carint.nl](http://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 [devleugelslag.nl](http://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 [nvpo.nl](http://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

Het Alma Inloopershuis in Almelo

<https://almainloopershuis.nl/inloopershuis> Tel 0546 627203 Email; [info@almainloopershuis.nl](mailto:info@almainloopershuis.nl)

De NijeStichting

<https://www.denijestichting.nl/het-nije-huis> Tel: 074 - 2772772 Email; [info@denijestichting.nl](mailto:info@denijestichting.nl)

Stichting Vechtgenoten, Beerzeweg 5D, 7731 Ommen.

[www.vechtgenoten.nl](http://www.vechtgenoten.nl) Telefoonnummer 06 39 03 22 63

### *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](#)".

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 4 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](mailto:i.pasman@zgt.nl). Meer informatie vindt u op [lookgoodfeelbetter.nl](http://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 [helon.nl](http://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.

#### *Meer informatie*

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



## Lijst van thuiszorgorganisaties

Organisatie	Mailadres
Afdeling Reggeland Thuiszorg	<a href="mailto:helpdeskfiz@carintreggelandgroep.nl">helpdeskfiz@carintreggelandgroep.nl</a>
Attent thuiszorg	<a href="mailto:algemeen@attent-thuiszorg.nl">algemeen@attent-thuiszorg.nl</a>
BTK Zorg	<a href="mailto:info@btkzorg.nl">info@btkzorg.nl</a>
Buurtzorg	<a href="mailto:almelo@buurtzorgnederland.com">almelo@buurtzorgnederland.com</a>
Carinova	<a href="mailto:zorgadvies@carinova.nl">zorgadvies@carinova.nl</a>
CaroCare	<a href="mailto:info@carocare.nl">info@carocare.nl</a>
Livio	<a href="mailto:toeleiding@livio.nl">toeleiding@livio.nl</a>
RST Zorgverleners	<a href="mailto:planning@rstzorg.nl">planning@rstzorg.nl</a>
Afdeling Reggeland Thuiszorg	<a href="mailto:helpdeskfiz@carintreggelandgroep.nl">helpdeskfiz@carintreggelandgroep.nl</a>
SBT	<a href="mailto:info@thuiszorg-sbt.nl">info@thuiszorg-sbt.nl</a>
Zorgaccent.	<a href="mailto:wsc@zorgaccentweb.nl">wsc@zorgaccentweb.nl</a>
TSN Almelo	<a href="mailto:almelo@thuiszorgservice.nl">almelo@thuiszorgservice.nl</a>
VVT zorg	<a href="mailto:info@vvt-zorg.nl">info@vvt-zorg.nl</a>
Zorg Plus Twente	<a href="mailto:info@zorgplustwente.nl">info@zorgplustwente.nl</a>
Zorgadviespunt Zorggroep St. Maarten	<a href="mailto:zorgadviespunt@zsmzorg.nl">zorgadviespunt@zsmzorg.nl</a>