

Hulp en ondersteuning bij problemen, klachten en zorg bij kanker met de lastmeter

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. In deze folder leest u daar meer over.

De verpleegkundige die u begeleidt tijdens uw behandelingen in ZGT, vraagt u de lastmeter in te vullen. De lastmeter is een vragenlijst die een algemene indruk kan geven over hoe het met u gaat op lichamelijk, emotioneel, sociaal of spiritueel gebied.

De antwoorden die u op de vragenlijst aangeeft, bespreken we met u. Het kan aanleiding zijn om u door te verwijzen naar een hulpverlener. Welke hulpverlener dit is, hangt af van de problemen die u ondervindt.

Een overzicht van hulpverleners bij wie u terecht kunt bij verschillende soorten vragen en problemen:

Gespecialiseerd verpleegkundige

De gespecialiseerd verpleegkundige is een verpleegkundige die u begeleidt tijdens het hele behandelingstraject.

U kunt bij haar terecht voor:

- Mondelinge en/of schriftelijke informatie over ziekte en behandeling en de bijwerkingen van de behandeling;
- Algemene begeleiding, bijvoorbeeld bij het maken van keuzes in de behandeling;
- Bespreken van veranderingen in uw leven zowel op lichamelijk, emotioneel, sociaalgebied en/of uw partner/gezin;
- Doorverwijzing naar andere hulpverleners.

Medisch maatschappelijk werker

Bij de medisch maatschappelijk werker kunt u op ieder moment terecht. Bijvoorbeeld direct na de uitslag, of tijdens of na de behandeling. De begeleiding kan kort- of langdurend zijn. Kanker kan ook degenen raken die u dierbaar zijn. Zij kunnen daarom ook een beroep doen op het medisch maatschappelijk werk.

U kunt bij de medische maatschappelijk werker terecht voor:

- Biedt ondersteuning bij het verwerken van uw ziekte;
- Is gericht op de begeleiding van u als patiënt en van uw naasten;
- Heeft specifiek aandacht voor de (jonge) kinderen in uw gezin;
- Helpt u zo mogelijk de ziekenhuisopname en/of de medische behandelingen te doorstaan;
- Heeft aandacht voor praktische problemen rondom uw werk, instanties, uw zorgen om de financiën, uw vragen over extra ondersteuning van de thuiszorg of vrijwilligersorganisaties;
- Helpt u met de veranderingen door uw ziekte om te gaan en deze in te passen in uw leven (denk aan omgaan met tegenslagen, met de omgeving, met veranderingen in de relatie, intimiteit en seksualiteit).

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 zgt.nl/mijnzgt

 zorgkaart <http://bit.ly/1y7WjbP>

 facebook.com/zgtinfo

 linkedin.com/company/zgt

 twitter.com/zgt_info

 youtube.com/user/zgtinfo

Psycholoog

Een psycholoog kan in een aantal gesprekken uw problemen in kaart brengen en 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;
- Aandacht voor de omgang met naasten;
- Hervatten van werk en taken.

Geestelijk verzorgers

De geestelijk verzorgers bieden een luisterend oor. Zij bieden u begeleiding, ongeacht geloofs- of levensopvatting en zijn bekend met levensbeschouwelijke rituelen. Zij kunnen 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.

Oncologische fysiotherapie

Oncologiefysiotherapie kan u helpen en/of coachen als u beperkingen ervaart in het dagelijks leven door kanker of een behandeling.

U kunt op ieder moment bij de oncologie fysiotherapie terecht.

bij uiteenlopende klachten als:

- Vermoeidheid;
- Pijn;
- Spanningsklachten;
- Littekenweefsel;
- Huidveranderingen;
- Contracturen;
- Verminderde gewrichtsmobiliteit;
- Verstoorde lichaamsbeleving;
- Verminderde spierkracht;
- Lymfoedeem;
- Conditieverlies.

Ergotherapie

U kunt naar de ergotherapeut gaan als u problemen in het dagelijks leven ervaart. Een goede invulling geven aan de dag (in uw ogen) en zelfstandigheid zijn de onderwerpen die aan bod kunnen komen.

U kunt bij de ergotherapeut terecht met de volgende vragen/problemen:

- Lichamelijke en geestelijke vermoeidheid;
- Concentratie en geheugen
- Activiteitenkeuze en activiteitenopbouw (evt. gericht op terugkeer naar werk);
- Dagindeling en voldoende rustmomenten;
- Slapen en slaapvoorwaarden.

Diëtist

Een ziekte als kanker en de behandeling daarvan vragen veel van het lichaam. 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;
- Stoelgangproblemen.

Oncologische revalidatie

Ervaart u op meerdere vlakken problemen en heeft die invloed op uw dagelijks leven?

Dan kan het oncologische revalidatieprogramma 'Terug naar evenwicht' u misschien helpen:

- Het 'Terug naar evenwicht' programma is er op gericht om uw fysieke, psychische en sociale herstel en de kwaliteit van uw leven te verbeteren. Het bestaat uit groepsbijeenkomsten met lotgenotencontact. Het vindt plaats in ZGT, locatie Almelo;

- Voor een fysiek trainingsprogramma al dan niet gecombineerd met een individueel begeleidingstraject door een psycholoog, medisch maatschappelijk werk of geestelijke verzorger kunt u zowel op locatie in Almelo als Hengelo terecht.

Uw hoofdbehandelaar, een oncologische fysiotherapeut en de revalidatiearts beoordelen of u in aanmerking komt voor oncologische revalidatie. De revalidatiearts meldt u vervolgens aan voor een groepsbehandeling of een individuele behandeling.

Pijnbestrijding

Een ziekte als kanker en de behandeling daarvan kunnen pijn veroorzaken. De pijn kan verschillende oorzaken hebben. Daarom kan de behandeling op verschillende manieren plaatsvinden. Soms is hierbij specifieke expertise nodig. Wilt u doorverwezen worden naar de pijnpolikliniek van ZGT. Overleg dit dan met uw behandelend specialist.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.