

Revalidatie bij kanker

De ziekte kanker heeft grote gevolgen. Tijdens en na de behandeling kunt u te maken krijgen met allerlei klachten. Uw conditie gaat achteruit, misschien bent u moe, angstig of onzeker. Sommige mensen hebben pijn of kunnen zich minder goed concentreren. Dat maakt uw dagelijkse leven er niet makkelijker op. Revalidatie kan u helpen uw klachten te verminderen.

Revalidatie bij kanker

Revalidatie bij kanker wordt ook wel 'oncologische revalidatie' genoemd. Er zijn allerlei combinaties mogelijk:

Fysiotherapie

U traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zo verbetert u uw conditie en spierkracht. Een trainingsprogramma bestaat vaak uit een combinatie van kracht en conditietraining. Soms aangevuld met sport en spel.

Psychologische begeleiding

Praten met een psycholoog of maatschappelijk werker is soms een goed idee bij problemen in het dagelijkse leven. Als er meer nadruk ligt op het gebied van praktische problemen dan kan een maatschappelijk werker u helpen. Als er meer nadruk ligt op het gebied van emotionele problemen, dan kan een psycholoog u verder helpen. Ook als u heel erg vermoeid blijft, helpen zij u verder.

Voedingsadvies

Een diëtiste kan u tips en adviezen over voeding geven, zodat u weer op krachten kunt komen.

Begeleiding (terug) naar werk

Kost het u moeite om te blijven werken tijdens of na de behandeling? Of wilt u juist weer aan de slag? Dan kan de bedrijfsarts of ergotherapeut u daarbij begeleiden. Om te kunnen werken hoeft u nog niet helemaal beter of hersteld te zijn; werken kan u ook helpen bij het herstel.

Heeft revalidatie zin voor mij?

Heeft u klachten of wilt u klachten voorkomen, dan is revalidatie zinvol. Zowel tijdens de behandeling als daarna. Ook als u niet meer kunt genezen, heeft revalidatie zin. U voelt zich fitter en u zit lekkerder in uw vel.

Wat voor soorten revalidatie zijn er?

Er zijn verschillende manieren voor revalidatie. U kunt individueel of in een groep samen met lotgenoten revalideren.

Revalideren tijdens de behandeling

Revalidatie zorgt ervoor dat u zo weinig mogelijk last heeft van de behandeling voor kanker. Door regelmatig te bewegen, blijft u beter in conditie en heeft u minder last van vermoeidheid. Voor toename of behoud van spiermassa is krachttraining een goede methode.

Revalideren na afloop van de behandeling

Na de behandeling kunt u in speciale revalidatieprogramma's werken aan uw herstel. Ook is individuele revalidatie mogelijk. De training is gericht op verbetering van spierkracht, zuurstofopname en uithoudingsvermogen.

Heeft u na een jaar nog steeds last van ernstige vermoeidheidsklachten? Dan kan uw arts u doorverwijzen naar de psycholoog voor een speciale therapie.

Revalideren als u niet meer kunt genezen

Als u niet meer kunt genezen van kanker, wordt dat de palliatieve fase genoemd. In deze fase draagt revalidatie er aan bij dat u zich zo goed mogelijk voelt. De revalidatie is gericht op het voorkomen of verminderen van klachten, zodat u zoveel mogelijk de activiteiten kunt blijven doen zoals u gewend bent. Ook kan het streven naar het behouden van fysieke functies, zoals traplopen, belangrijk zijn.

Welke vorm van revalidatie past bij mij?

Met uw arts en/of de verpleegkundige kunt u uw klachten en de soort ondersteuning die u wilt, bespreken. Zij kunnen u adviseren en verwijzen naar zorgverleners (bijvoorbeeld een fysiotherapeut, psycholoog, maatschappelijk werker of diëtiste) of een revalidatieprogramma bij u in de buurt.

De zorgverlener onderzoekt eerst uw klachten, wensen en mogelijkheden. Hij voert met u een gesprek aan de hand van vragenlijsten en lichamelijke testen. Zo maakt hij een revalidatieprogramma dat bij u past.

Zelf uw klachten in kaart brengen

De lastmeter biedt u de mogelijkheid om zelf uw klachten in kaart te brengen. Het kan u helpen in gesprek te gaan met uw zorgverlener(s) over problemen die u door uw ziekte ervaart. U vindt de lastmeter op www.lastmeter.nl. De lastmeter wordt op diverse momenten tijdens de behandeling afgenomen door de verpleegkundige.

Vergoeding door de zorgverzekering

Vaak worden de kosten van revalidatie helemaal of gedeeltelijk vergoed via uw ziektekostenverzekering. Neemt u voor de zekerheid eerst contact op met uw zorgverzekeraar.

Wat kan ik zelf doen?

Elke vorm van bewegen is goed voor uw conditie. U kunt zelf aan de slag gaan door bijvoorbeeld eens vaker de trap in plaats van de lift te nemen. Sporten kan ook, maar kies dan een manier van bewegen waarbij u nog gewoon kunt praten en niet buiten adem raakt. Pas op, vooral in het begin, dat u niet over uw grenzen heen gaat! En of u nu wandelt, fietst, danst of zwemt: het belangrijkste is dat u er plezier in heeft.

Samen sterk: praten met lotgenoten

Patiëntenorganisatie

Wilt u graag eens praten met lotgenoten over wat u bezighoudt? Patiëntenorganisaties voor verschillende vormen van kanker organiseren bijeenkomsten. U vindt de patiëntenorganisaties op de website: www.nfk.nl.

Inloophuizen

U komt ook medepatiënten tegen als u een van de inloophuizen in Nederland bezoekt.

- Marikenhuis, Nijmegen (www.marikenhuis.nl)
- Toon Hermans Huis, Venlo (www.toonhermanshuisvenlo.nl)

Overzicht fysiotherapeuten met (extra) aandacht voor kanker

Op de website van FYNE (Fysiotherapeuten Netwerk Eerste lijn) staan de fysiotherapie praktijken die zijn aangesloten bij het oncologienetwerk in de regio Land van Cuijk en de kop van Noord Limburg. Ga naar www.fyne.nl, klik op doelgroepen en kies dan voor oncologie.

U kunt ook altijd bij uw eigen fysiotherapiepraktijk informeren naar de mogelijkheden.

Overzicht psychologen

Gespecialiseerd in oncologie

Psychologenpraktijk Van den Bekerom

Drs. F. van den Bekerom

T: 06-10 96 49 54

I: www.ppvdb.nl

De praktijk is gelokaliseerd in Beugen (Maasziekenhuis Pantein) en in Arcen.

Psychologenpraktijk Peter Zandvliet

De Bergkamp 20

5825 AG Overloon

T: 06-10 41 20 03

E: psycholoog@peterzandvliet.nl

Gespecialiseerd op het gebied van zingeving

Overige praktijken

Psychologenpraktijk Fleuren en Jansen

Beugenseweg 4

5831 LS Boxmeer

T: 0485-578 210

I: www.psychologenpraktijkboxmeer.nl

Psychologenpraktijk op 't Veld

Korte Molenstraat 42

5431 DT Cuijk

T: 0485-316 202

I: www.psypraktijkoptveld.nl

Psychologenpraktijk Maas & Niers
Sporstraat 96a
6591 GV Gennep
T: 0485-516 808
I: www.psychologenpraktijk.nu

Overzicht diëtisten

Gespecialiseerd in oncologie

Diëtetiek Maasziekenhuis Pantein
Mw. Elly Jacobs
Mw. Petra Bijlard
Dokter Kopstraat 1
5835 DV Beugen
T: 0485-845 226

Diëtistenpraktijk Elly Jacobs
Ascetenstraat 6
5845 BR St. Anthonis
T: 06-31 00 56 33
E: elly.jacobs@ziggo.nl

De zorggroep, Groene kruis Voeding en Dieet
Noord- en Midden-Limburg
T: 077-373 92 53

Andere praktijken

U kunt ook altijd kiezen voor een diëtist(e) in uw buurt en navragen of zij u voedingsadviezen kunnen geven ten behoeve van uw revalidatieproces.

Diëtetiektijktijken zijn te vinden via:

- Uw huisarts
- Thuiszorg Pantein; www.thuiszorgpantein.nl of T. 0413-333 742
- Internet