

Revalideren bij kanker

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Wat is revalidatie bij kanker?	3
Heeft revalidatie zin voor mij?	3
Wat voor soorten revalidatie zijn er?	4
Zelf uw klachten in kaart brengen?	5
Betaalt mijn zorgverzekeraar de kosten voor revalidatie?	5
Netwerk Oncologische Zorg (NOZ)	5
Wet kan ik zelf doen aan beweging?	6
Voedingsadviezen en de diëtist	6
Psychosociale ondersteuning	7
Samen sterk: praten met lotgenoten	8
Themabijeenkomsten	9
Meer informatie	9
Notities	10

Deze brochure is bedoeld voor mensen die behandeld worden voor kanker, of klaar zijn met de behandeling. U leest hier hoe revalidatie de kwaliteit van uw leven kan vergroten. Ook als u niet meer beter wordt. Ook voor naasten bevat deze brochure nuttige informatie.

De ziekte kanker heeft grote gevolgen. Tijdens en na de behandeling kunt u last krijgen van 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 het dagelijkse leven er niet makkelijker op. Revalidatie kan helpen om uw klachten te verminderen.

■ Wat is revalidatie bij kanker?

Revalideren bij kanker noemen we ook wel ‘oncologische revalidatie’.

Er zijn allerlei mogelijkheden:

- u traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zo verbetert u uw conditie en spierkracht. Een trainingsprogramma is vaak een combinatie van kracht en conditietraining. Soms aangevuld met sport en spel
- praten met een psycholoog of maatschappelijk werker is soms een goed idee. Als u psychisch meer weerstand opbouwt, kunt u het dagelijkse leven beter aan. Ook als u heel erg vermoeid blijft, helpen zij u verder
- een diëtiste geeft u voedingstips om weer op krachten te komen
- kost het u moeite om te blijven werken tijdens of na de behandeling? Of wilt u juist weer aan de slag? Dan begeleidt de bedrijfsarts of ergotherapeut u daarbij. Om te werken hoeft u nog niet helemaal beter of hersteld te zijn; werken kan u ook helpen bij het herstel

De verschillende zorgverleners werken in de regel samen om u te ondersteunen. Dit heet het Netwerk Oncologische Zorg (NOZ).

■ 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 zit lekkerder in uw vel.

■ Wat voor soorten revalidatie zijn er?

U kunt zelfstandig of in een groep samen met lotgenoten revalideren.

- **revalideren tijdens de behandeling**

Revalidatie zorgt ervoor dat u zo weinig mogelijke last heeft van de behandeling voor kanker. Door regelmatig te bewegen blijft u beter in conditie en heeft u minder last van vermoeidheid

- **revalideren na afloop van de behandeling**

Ook na de behandeling is het belangrijk te werken aan uw herstel. Dit kan via revalidatieprogramma's. Meer informatie hierover vindt u verder in deze brochure

- **revalideren als u niet meer kunt genezen**

Als u niet meer kunt genezen van kanker, noemen we dat de palliatieve fase. In deze fase draagt revalidatie eraan bij dat u zich zo goed mogelijk voelt. De revalidatie is erop gericht om klachten te voorkomen of te verminderen.

Binnen Noordwest kunnen oncologische patiënten met verschillende zorgverleners te maken hebben. Dit kan zijn: de arts, de casemanager, verpleegkundig specialist of verpleegkundig consulent of tijdens de opname met een oncologieverpleegkundig. Bespreek met een van deze zorgverleners met wie u een afspraak heeft:

- waar u last van heeft en
- wat voor ondersteuning u wilt

Deze kan uw advies geven en verwijzen u naar een zorgverlener, revalidatieprogramma of revalidatiearts bij u in de buurt.

De zorgverlener onderzoekt eerst uw klachten, wensen en mogelijkheden. Hij praat met u 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. Na het invullen van deze lijst, kan dit voor u en uw zorgverleners meer duidelijkheid geven over uw situatie. Ook kan uw zorgverlener u aan de hand van de lijst beter doorverwijzen naar andere gespecialiseerde hulp. De lastmeter krijgt u van de casemanager of verpleegkundige.

Meer informatie over de lastmeter vindt u op www.lastmeter.nl

■ **Betaalt mijn zorgverzekeraar de kosten voor revalidatie?**

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

■ **Netwerk Oncologische Zorg (NOZ)**

Netwerk Oncologische zorg is speciaal opgericht om mensen met kanker de mogelijkheid te bieden dichterbij huis begeleiding te krijgen. In dit netwerk werken psychologen, fysiotherapeuten en diëtisten nauw samen met het ziekenhuis in het geven van:

- psychosociale ondersteuning
- begeleiding bij sport en bewegen en
- het geven van voedingsadviezen

Alle zorgverleners van het NOZ zijn gespecialiseerd in behandeling van mensen met kanker en voldoen aan strenge eisen wat betreft opleiding en ervaring.

Meer informatie

Informatie over de mogelijkheden binnen het NOZ komen in de volgende hoofdstukken aan de orde. Verder vindt u meer informatie over het NOZ en de aangesloten zorgverleners op: www.netwerkoncologischeszorg.nl

■ **Wet kan ik zelf doen aan beweging?**

Elke vorm van bewegen is goed voor uw conditie. U kunt zelf aan de slag. Neem bijvoorbeeld eens vaker de trap in plaats van de lift. Sporten kan ook. Kies dan een manier van bewegen waarbij u nog gewoon kunt praten en niet buiten adem raakt. Pas vooral in het begin op dat u niet over uw grenzen gaat. En of u nu wandelt, fietst, danst of zwemt: als u maar blijft bewegen. Belangrijk hierbij is dat u uw spieren behoudt en uw conditie goed blijft binnen uw eigen grenzen van kunnen. Soms is het prettig of nodig dat u sport onder begeleiding of in groepsverband.

Bewegen onder begeleiding

Patiënten kunnen hun conditie verbeteren of op peil houden door te bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zou u dit willen doen, dan kunt u bij de gespecialiseerde fysiotherapeuten van het Netwerk Oncologische Zorg terecht. Meer informatie vindt u op www.oncologie.nwz.nl/nazorgwijzer of www.netwerkoncologischeszorg.nl. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen van de behandeling.

Tegenkracht, stichting kanker en sport

Deze stichting biedt kankerpatiënten een sportplan op maat. Dit is een intensief sportbegeleidingsprogramma voor kankerpatiënten die willen (blijven) sporten. Bent u kankerpatiënt of herstellende daarvan en heeft u interesse? Kijk dan op www.tegenkracht.nl.

■ **Voedingsadviezen en de diëtist**

In dit hoofdstuk vindt u informatie over voeding en wanneer u het beste naar een diëtist kan gaan.

Goede voeding en blijf op gewicht

De voedingsproblemen door kanker en/of de behandeling ervan verschillen per persoon. Niet iedereen krijgt dezelfde klachten. Ook als u geen problemen heeft, kan informatie over voeding belangrijk zijn. Goede voeding en vooral een stabiel lichaamsgewicht kunnen u helpen zich fitter te voelen. Bovendien houdt goede voeding uw weerstand op peil.

Daarom is het verstandig om bij uzelf na te gaan of:

- u goed eet en drinkt. Denkt u aan om eiwit- en energierijke voeding voeding te gebruiken
- u op gewicht blijft. Weeg uzelf daarom 1 tot 2 keer per week.

Meer en belangrijke informatie over voeding en kanker vindt u op www.voedingenkankerinfo.nl.

Diëtist

Het is belangrijk om tijdens de behandeling op gewicht te blijven. Vraag in ieder geval om een diëtist als u meer dan 3 kg in 1 maand of 6 kg in 6 maanden afvalt. In het ziekenhuis verwijst uw zorgverlener zo nodig door naar een diëtist die is aangesloten bij het Netwerk Oncologische Zorg, www.netwerkoncologischezorg.nl. Voor meer informatie kunt u ook kijken op de Nazorgwijzer van het ziekenhuis: www.nwz.nl/nazorgwijzer.

■ Psychosociale ondersteuning

Diagnose kanker kan lichamelijk en emotioneel ingrijpend zijn. Zowel u als uw naasten kunnen daar de weerslag van ondervinden. Voor hulp en ondersteuning kunt u in ons ziekenhuis terecht bij:

- medisch maatschappelijk werkers
- psychologen
- geestelijke verzorgers

Een medisch maatschappelijk werker werkt samen met u aan om uw situatie hanteerbaar te maken. U kunt tijdens uw behandeling op de dagbehandeling of verpleegafdeling vragen om een afspraak met een medisch maatschappelijk werker.

Oncologiewijkverpleegkundige

Naast verpleegkundige- en lichamelijke verzorging bieden thuiszorgorganisaties ondersteuning en hulp aan voor kankerpatiënten. Een oncologiewijkverpleegkundige komt bij u thuis als u dat wilt. Dit worden continuïteitshuisbezoeken genoemd. De oncologiewijkverpleegkundige heeft kennis en ervaring

op het gebied van kanker. De oncologiewijkverpleegkundige kan u en uw naasten helpen bij het zoeken naar antwoorden en (praktische) oplossingen.

U kunt bijvoorbeeld met haar praten over:

- bijwerkingen door de behandeling
- het beperken van uw vermoeidheid
- het aanvaarden van hulp van anderen
- lotgenotencontact en wat dit voor u zou kunnen betekenen
- de veranderde relatie met uw naasten
- hoe u de draad weer kunt oppakken na uw ziekte of behandeling

Voor het inschakelen van een oncologiewijkverpleegkundige kunt u zelf direct contact opnemen met een thuiszorgorganisatie. Hiervoor is geen CIZ-indicatie nodig. Uw verpleegkundige of casemanager kan dit ook voor u doen.

Thuiszorgorganisaties in de regio van Noordwest Ziekenhuisgroep vindt u op de nazorgwijzer, zie www.nwz.nl/nazorgwijzer.

Meer informatie

Voor locatie Den Helder en Alkmaar is er een nazorgwijzer. Hierin staan de contactgegevens van diverse zorgverleners en instanties die nazorg kunnen bieden voor patiënten met kanker. U vindt hier dus ook contactgegevens van maatschappelijk werk en de psycholoog/psychiater. U vindt de nazorgwijzer op www.nwz.nl/nazorgwijzer. Heeft u als patiënt hierover vragen? Informeer dan bij uw verpleegkundige of casemanager. Ook kunt u voor informatie over psychosociale ondersteuning kijken op www.netwerkoncologischezorg.nl

■ Samen sterk: praten met lotgenoten

- patiëntenorganisaties
Wilt u graag eens praten met lotgenoten over wat u bezighoudt? Patiëntenorganisaties voor de diverse soorten kanker. U vindt de patiëntenorganisaties op de website www.nfk.nl
- inloophuizen
Bij inloophuizen kunt u altijd terecht voor lotgenotencontact. Verder organiseren de inloophuizen diverse activiteiten. In onze regio zijn 3 inloophuizen.

- **Stichting Inloophuis Den Helder e.o.**
Voor meer informatie, zie www.inloophuisdenhelder.nl
- **'t Praethuys Alkmaar**
Voor meer informatie, zie www.praethuys.nl
- **Inloophuis Pisa in Hoorn**
Voor meer informatie, zie www.inloophuispisa.nl

■ Themabijeenkomsten

Noordwest ziekenhuisgroep organiseert jaarlijks themabijeenkomsten over diverse onderwerpen rondom kanker. Deze bijeenkomsten worden gehouden in Alkmaar en in Den Helder op een locatie buiten de Noordwest Ziekenhuisgroep. De bijeenkomsten zijn in de ochtend, middag of avond. Dat hangt van de locatie af.

Tijdens deze bijeenkomsten staat telkens een ander onderwerp centraal. Een deskundige geeft een inleiding. Daarna is er gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. De bijeenkomsten worden begeleid door een oncologie(wijk)verpleegkundige. Het aantal deelnemers is minimaal 8 personen en maximaal 20 tot 25 personen. Deelname is gratis, maar u moet zich wel van tevoren aanmelden.

Themamiddagen locatie Alkmaar

Deze themamiddagen worden meestal op de tweede dinsdag van de maand gehouden van 14:00 tot 16:00 uur in inloophuis 't Praethuys, Westerweg 50, 1815 DG, Alkmaar. Zie www.nwz.nl/agenda.

Themaochtenden- en avonden locatie Den Helder

Deze themabijeenkomsten worden gehouden in het inloophuis Den Helder, Marsdiepstraat 621a (HOC gebouw), 1784 AM Den Helder. Zie www.nwz.nl/agenda.

■ Meer informatie

Met vragen kunt u het beste terecht bij uw arts of de casemanager/verpleegkundig specialist. U kunt ook bellen met de gratis KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 6622 of informatie vinden op www.kwfkankerbestrijding.nl.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling oncologie
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 268493/2019.05

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.