

Herstel- en leefstijlloket mammacare

in samenwerking met:

FS Fysio,

Oncologienetwerk Capelle Krimpen

Rotterdam

ijssel land
ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

ysl.nl 010 258 5000

Patiënteninformatie

Samen op weg naar herstel!

Het afronden van uw medische behandeling van borstkanker is een belangrijke stap. Tegelijkertijd is dit een periode waarin veel op u afkomt. Hoe bouwt u uw kracht weer op? Hoe herstelt u de balans in uw dagelijks leven?

Welkom bij het Herstel- en leefstijlloket mammacare

Bij het herstel- en leefstijlloket staan we klaar om u te ondersteunen. Zorg en aandacht voor wat u nodig heeft.

Het herstel- en leefstijlloket is een samenwerking tussen de mammacare verpleegkundigen van het IJsselland Ziekenhuis en de oncologie- en oedeemfysiotherapeut van FS Fysio. Deze praktijk maakt deel uit van het oncologienetwerk Capelle Krimpen Rotterdam. Ons doel is om u te helpen uw gezondheid en welzijn te versterken, zodat u weer vertrouwen krijgt in uw lichaam en toekomst.

Aandacht voor uw hele leefstijl

Herstellen van borstkanker is meer dan fysiek sterker worden. Het is een proces dat uw hele leefstijl raakt.

Bij het herstel- en leefstijlloket kijken we naar vier belangrijke gebieden die u kunnen helpen:

- **Bewegen:** We helpen u stap voor stap om beweging weer een plek te geven in uw leven.
- **Voeding:** Samen bespreken we hoe een gezonde voeding uw herstel kan ondersteunen.
- **Slaap:** We staan stil bij hoe belangrijk rust en ontspanning voor u zijn en bieden handvatten om dit te verbeteren.
- **Psychosociaal welzijn:** We bieden ruimte om te praten over wat u emotioneel en mentaal bezighoudt. We zoeken samen naar manieren om hiermee om te gaan.

Een afspraak bij het Herstel- en leefstijloket mammacare

Na afronding van uw medische behandeltraject in het IJsselland Ziekenhuis kan uw behandelaar u verwijzen naar het spreekuur van het herstel- en leefstijloket. Dit kan bijvoorbeeld door uw chirurg, oncoloog of mammacare verpleegkundige. Zij beoordelen samen met u of deze ondersteuning passend is.

Tijdens het spreekuur heeft u een gesprek met een fysiotherapeut van FS Fysio en een mammacare verpleegkundige. Om goed voorbereid naar uw afspraak te komen, vragen we u om van te voren de vragenlijst '*Positieve Gezondheid*' in te vullen. Dit is een hulpmiddel om een overzicht te krijgen van hoe u uw eigen leefstijl ervaart op de gebieden bewegen, voeding, slaap en psychosociaal welzijn.

Neem de ingevulde vragenlijst mee naar uw afspraak. Dit helpt ons om samen met u te kijken waar u het meeste baat bij heeft. Wij staan voor u klaar.

Een afspraak duurt 45 minuten waarna u met een passend advies naar huis gaat.

Locatie

Het spreekuur vindt plaats in het IJsselland Ziekenhuis.

U kunt plaatsnemen in de wachtruimte van de mammapolikliniek, route 71. U hoeft zich niet bij de aanmeldzuil of de balie te melden, wij halen u hier op.

U staat centraal

Wij weten dat iedereen op een eigen manier en tempo herstelt. Bij de herstel- en leefstijlpolikliniek luisteren we naar uw verhaal, uw zorgen en uw wensen. Samen maken we een plan dat bij u past. U hoeft het niet alleen te doen; we staan naast u om u in deze fase te begeleiden.

Vergoeding van oncologie- en oedeemfysiotherapie

De behandeling door een oncologiefysiotherapeut wordt meestal vergoed als u een aanvullende verzekering voor fysiotherapie heeft. Raadpleeg uw polisvoorwaarden of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Als u niet voor fysiotherapie bent verzekerd, krijgt u hiervoor een nota voor een eenmalig onderzoek (code 1400) van onze fysiotherapeut via FS Fysio. De kosten bedragen € 81,- (in 2025).

Houd er rekening mee dat behandelingen die worden vergoed vanuit de basisverzekering ten laste gaan van uw eigen risico.

Tegenwoordig heeft niet iedere praktijk een contract met alle zorgverzekeraars. Kijk daarom op de website van FS Fysio, www.fsfysio.nl. Bij een niet-gecontracteerde praktijk krijgt u vaak een gedeeltelijke vergoeding voor fysiotherapie

Heeft u nog vragen?

- ✓ Over uw afspraak: polikliniek Chirurgie, **010 - 258 5910**
- ✓ Bij inhoudelijke vragen: de verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige, **010 - 258 5889**

Contactgegevens FS Fysio



www.fsfysio.nl / 010 - 451 65 39

Oncologienetwerk Capelle Krimpen Rotterdam

(www.oncocapelle.nl)