Revalideren bij kanker

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

De ziekte kanker heeft grote gevolgen voor u. Tijdens en na de behandeling kunt u last krijgen van verschillende klachten, zoals achteruitgang van conditie en spierkracht, vermoeidheid, angst en onzekerheid. Sommige mensen hebben moeite met concentreren of hebben pijn. Tot voor kort was het advies vaak om rustig aan te doen en toe te geven aan de vermoeidheid. Door wetenschappelijk onderzoek is echter aangetoond dat blijven bewegen een positieve invloed heeft op vermoeidheid en welbevinden. Daarnaast kan revalidatie helpen om andere klachten te verminderen.



Wat houdt oncologische revalidatie in?

Oncologische revalidatie is de nazorg bij alle oncologische aandoeningen. Er wordt aandacht besteed aan lichamelijke, psychische en sociale problemen en aan problemen op het gebied van werk als gevolg van kanker. Revalideren helpt u om de gevolgen van de ziekte en de behandeling te boven te komen. Daardoor krijgt u een betere kwaliteit van leven en meer mogelijkheden om deel te nemen aan de samenleving en/of het arbeidsproces.

Wie helpt mij de revalidatie te vinden die bij mij past?

U kunt aan uw specialist of gespecialiseerd verpleegkundige melden dat u gebruik wilt maken van revalidatie.
U komt hiervoor in aanmerking als u een behandeling tegen kanker ondergaat of als u de behandeling heeft afgerond.
Uw gespecialiseerd verpleegkundige heeft bij u de lastmeter afgenomen of gaat deze bij u afnemen en bekijkt dan samen met u welke vorm van revalidatie het beste past bij uw behoeften.

Welke vormen van oncologische revalidatie zijn er?

1) Behandeling in de eerste lijn bij fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, psycholoog of diëtist
2) Behandeling door een multidisciplinair team bij Rijndam revalidatie. Behandeling is mogelijk als u een hulpvraag heeft op meerdere gebieden.
   - Vragen op het lichamelijke vlak (vermoeidheid, tintelingen in ledermaten etc.).
   - Vragen op het sociale vlak (werk, gezin, hobby's etc.).
   - Vragen op het psychische vlak (stress, angst, onzekerheid etc.).

Rondom het IJsselland Ziekenhuis is een netwerk ontstaan met zorgaanbieders om u de beste kwaliteit van zorg te kunnen bieden. Alle aangesloten zorgaanbieders werken volgens de Landelijke Richtlijn Oncologische Revalidatie en hebben aanvullende scholing gevolgd op het gebied van oncologie.

Meer informatie?
Klik op onderstaande links:

- Keuzehulp revalidatie bij kanker
- Inloophuis De IJssel
- Film revalidatie oncologie Rijndam (duur: 15 min.)

Wat kunt u zélf doen?



Elke vorm van bewegen is goed voor uw conditie.

1. **In beweging blijven**.
   - U kunt vaker de trap nemen in plaats van de lift.
   - Kies een manier van bewegen waarbij u nog kunt praten en niet buiten adem raakt. Of u nu wandelt, fietst, danst of zwemt: het belangrijkste is dat u er plezier in heeft.
     Wat houdt de norm gezond bewegen voor een volwassene in?

Hoe vaak?	Hoe lang?	Hoe intensief?
5 dagen per week	30 minuten	Matig intensief

   - De duur (30 min) mag opgedeeld worden in blokjes van 10 min.
   - Matig intensief wil zeggen: u heeft een iets hogere hartslag en een iets snellere ademhaling dan wanneer u normaal beweegt, en u gaat licht transpireren.
2. **Start met (begeleid) bewegen**
   - Onco-Move is een beweegprogramma dat u zelfstandig thuis kunt uitvoeren. Hierbij wordt de norm gezond bewegen gehanteerd. Wilt u hieraan meedoen? Dan kunt u begeleiding vragen van uw gespecialiseerd verpleegkundige (de contactgegevens vindt u achterop deze folder).
   - Wilt u liever zelfstandig sporten? Pas dan vooral in het begin op dat u niet over uw grenzen gaat!
3. **Meedoen aan de nazorgcursus ‘Omgaan met borstkanker’**
   Tweekeer per jaar, in februari en september, start een cursus van 8 bijeenkomsten voor patiënten met borstkanker die het behandeltraject hebben afgerond.

Als u hormonale therapie krijgt, hoeft de behandeling niet afgerond te zijn. De cursus is gratis en wordt begeleid door een medisch maatschappelijk werker en een mammacare-verpleegkundige. Inschrijven via uw mammacare-verpleegkundige.

4. **Lotgenoten ontmoeten**
   Indien u behoefte heeft aan contact met lorgenoten, is er het Inloophuis waar u zonder afspraak binnen kunt lopen.
   Zie voor openingstijden en meer informatie: **Inloophuis De IJssel**

Betaalt mijn zorgverzekeraar de kosten voor revalidatie?

Fysiotherapie 1e lijn	vergoeding is afhankelijk van uw aanvullende verzekering.
Ergotherapie 1e lijn	wordt vergoed vanuit de basisverzekering voor 10 behandeluren per jaar en is verder afhankelijk van uw aanvullende verzekering.
Logopedist 1e lijn	wordt vergoed vanuit de basisverzekering.
Psycholoog 1e lijn	wordt vergoed vanuit de basisverzekering.
Diëtist 1e lijn	wordt vergoed vanuit de basisverzekering voor 3 behandeluren per jaar en is verder afhankelijk van uw aanvullende verzekering.
Multidisciplinaire behandeling Rijndam	wordt vergoed vanuit de basisverzekering.
Vergoedingen kunnen per jaar veranderen. Daarom is het altijd verstandig contact op te nemen met uw zorgverzekeraar, zodat u niet voor verrassingen komt te staan!	

Contactgegevens gespecialiseerd verpleegkundigen

Verpleegkundig specialist Oncologie	**010 -258 3162 / 010-258 3246**
Mammacareverpleegkundige en/of Verpleegkundig specialist Mammacare	**010-258 5889**
Longoncologie verpleegkundige	**010-258 3280**
GIO-verpleegkundige / Verpleegkundig specialist GIO	**010-258 3142**
Urologisch oncologie verpleegkundige	**010-258 7011 / 010-258 3190**

Verder nog van belang

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**