

Oncologische Revalidatie

Behandelprogramma Delft

"Ik ben blij dat ik mee heb gedaan aan het programma. Mijn conditie is vooruit gegaan en de praktische tips helpen me in mijn dagelijks leven. Verder vond ik het prettig om in een groep te trainen en om ervaringen te delen." -Janneke Merksen, patiënt.

Wat is Oncologische Revalidatie?

Oncologische Revalidatie is de multidisciplinaire behandeling van (ex-) kankerpatiënten die tijdens of na hun behandeling problemen ervaren op lichamelijk, psychisch en/of sociaal vlak.

Doel

Het doel van de behandeling is om deze problemen te voorkomen of te verminderen. Advies en begeleiding bij het omgaan van de ziekte staan daarbij centraal.

Wat kunt u van het programma verwachten?

Na uw verwijzing, door een medisch specialist of de huisarts, wordt u uitgenodigd voor een intake gesprek met de revalidatie arts. In de wachtkamer wordt u gevraagd om enkele korte vragenlijsten in te vullen. De arts bespreekt deze lijsten met u tijdens het gesprek. Naar aanleiding van dit gesprek wordt er samen met u een behandelprogramma opgesteld met revalidatie-doelen.

Revalidatiedoelen kunnen zijn:

- optimaliseren lichamelijk functioneren;
- leren omgaan met lichamelijk beperkingen;
- overwinnen angst voor inspannen/bewegen;
- nieuw emotioneel evenwicht bereiken;
- (gedeeltelijke) hervatting werk/andere activiteiten;
- functioneel omgaan met beschikbare energie;
- (gedeeltelijke) hervatting rol gezin/sociale relaties.

De behandeling, die 12 weken duurt, vindt veelal plaats in groepen maar soms ook individueel. Het

programma is intensief en vraagt van u een beschikbaarheid van ongeveer vijf uur per week verdeeld over twee tot drie dagdelen.

De arts zal de verschillende mogelijkheden met u bespreken. In de weken daarna volgen de intake gesprekken met de andere therapeuten die u gaan behandelen.

Het behandelteam

Het oncologisch revalidatiebehandelteam bestaat uit de revalidatiearts, de fysiotherapeut, de bewegingsagoog, de ergotherapeut, de maatschappelijk werker en de psycholoog. Een diëtist, logopedist of seksuoloog kunnen indien nodig worden ingeschakeld.

Het behandelteam komt regelmatig bij elkaar om over uw vorderingen en verdere behandeling te praten. De arts leidt dit overleg en de Patiënt Contact Persoon (PCP) bespreekt de uitkomsten met u.

Inhoud van het programma

Module Fysieke training

De fysiotherapeut begeleidt de module fysieke training. Dit is een groepsbehandeling van één keer één uur en één keer anderhalf uur per week. De therapie bestaat uit lichaamstraining; het opbouwen van de conditie en spierkracht zodat u uw dagelijkse activiteiten en sport weer kunt gaan oppakken.

In het begin test de fysiotherapeut uw conditie. Het trainingsprogramma wordt afgestemd op uw eigen niveau. Daarnaast is er aandacht voor ontspanning en leert u uw eigen grenzen opnieuw kennen. Aan het einde van het programma worden uw doelen geëvalueerd en maakt u samen

met de fysiotherapeut een plan om de actieve leefstijl door te zetten na de revalidatie.

Module Energie coaching en praktisch handelen

Bij de ergotherapie wordt aandacht besteed aan het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Het kan zijn dat deze niet naar wens verlopen als gevolg van verminderde energie of lichamelijke beperkingen. Aan het begin van de behandeling inventariseert u samen met de ergotherapeut die activiteiten die problemen opleveren. Aan de hand daarvan stelt u uw persoonlijke doelen op. In de groepen komen ook onderwerpen als energiecoaching en praktisch handelen aan de orde. Het uiteindelijke doel is om optimaal te kunnen functioneren met de beschikbare energie en mogelijkheden die u hebt.

Module Psychosociale begeleiding

Tijdens het intake gesprek met maatschappelijk werk wordt in kaart gebracht wat de gevolgen zijn van de ziekte en/of behandeling op uw sociale relaties (partner, gezin en werk). Daarnaast besteden we aandacht aan verwerking van deze ingrijpende periode. Wanneer er sprake is van stemmingsklachten zoals somberheid, angst en verwerkingsproblematiek, kan de psycholoog verdere ondersteuning bieden.

Module Psycho-educatie

Maatschappelijk Werk en Psychologie geven naast individuele begeleiding ook een cursus. Onderwerpen die hierin besproken worden zijn bijvoorbeeld verwerking, sociale steun en omgaan met stress en angst. Daarnaast biedt de groep ook gelegenheid voor lotgenotencontact.

Module arbeid

Maatschappelijk werk en ergotherapie verzorgen samen enkele bijeenkomsten met als onderwerp werkhervatting. De praktische zaken rondom arbeid en re-integratie worden hierbij besproken.

Zelf oefenen

Er wordt 'huiswerk' meegegeven; oefeningen die u thuis doet en/of voorbereidingen voor een cursus.

Partner/familie

Wij vinden het belangrijk dat uw partner of familie/naaste betrokken is bij de revalidatie. Zij zijn welkom bij intake- en uittakegesprekken en er zal zeker ook aandacht zijn voor hun inbreng.

Na de revalidatie

Tegen het einde van het 12 weken durende programma wordt het vervolgtraject met u besproken. Het doorzetten van een actieve leefstijl is van belang; sommigen zullen dit zelf regelen, anderen zullen mogelijk doorverwezen worden naar de eerste lijn. Enkele weken na het programma volgt een uittakegesprek met de revalidatiearts om de behandeling in zijn geheel te evalueren.

Vragen?

Als u nog vragen hebt, kunt u contact opnemen met het Medisch Secretariaat: 015 – 2780230 tussen 9.00 en 12.00 uur.

De verwijzing voor deelname aan het Oncologische Revalidatieprogramma stuurt u naar:

- Sophia Revalidatie
t.a.v. Medisch Secretariaat
Reinier de Graafweg 1
2625 AD Delft
- of per fax: 015 - 2780229