

## Oncologische revalidatie

Kanker is een ingrijpende ziekte die grote gevolgen kan hebben voor uw dagelijks leven. Tijdens en na de behandeling van kanker kunt u last krijgen van allerlei klachten. Een verminderde conditie, vermoeidheid, slaapproblemen, angst, depressie, pijn en onzekerheid zijn veelgehoorde klachten. Deze klachten kunnen lang aanhouden en verschillen per persoon. Ze kunnen leiden tot een verminderde kwaliteit van leven en slecht functioneren in werk en privé.

### **Revalidatie in de Vogellanden**

Vogellanden biedt medisch specialistische oncologische revalidatie aan mensen die kanker hebben of hebben gehad. De behandeling wordt afgestemd op uw situatie, wensen en doelen. U leert hierdoor zo goed mogelijk te functioneren, zowel lichamelijk, psychisch als sociaal.

Tijdens de behandeling gaat u bezig met bijvoorbeeld:

- opbouwen van kracht en conditie;
- omgaan met angst of depressieve gevoelens;
- rouw- en verliesverwerking;
- goede voeding;
- werk, school en vrije tijd.

De behandeling duurt gemiddeld zestien weken.

Net als u, ervaren de mensen om u heen de gevolgen van kanker en moeten ook leren omgaan met de veranderde situatie. Daarom worden uw naasten, bijvoorbeeld partner en / of gezin, betrokken bij uw behandeling wanneer dat gewenst is.

### **Intakegesprek**

Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek met de revalidatiearts. Bij de uitnodiging zijn vragenlijsten gevoegd. Neem deze vragenlijsten ingevuld mee naar het intakegesprek. De revalidatiearts neemt de vragenlijsten met u door en kan zich zo een goed beeld vormen van uw situatie en hulpvragen. De revalidatiearts bekijkt met u of u in aanmerking komt voor ons behandelprogramma. Vervolgens stelt de revalidatiearts samen met u vast aan welke onderdelen van het programma u deelneemt.

### **Behandelfase**

Veel onderdelen van het behandelprogramma worden in groepsverband aangeboden. Wanneer het in uw situatie wenselijk is dan zullen ook individuele behandelingen plaatsvinden. Dit gaat in overleg met u.

Voorafgaand aan deelname aan een groep heeft u een intakegesprek met de behandelaar die de groep leidt. U stelt samen met de behandelaar uw behandeldoelen op. Om de acht weken worden de doelen met u geëvalueerd en kunnen nieuwe doelen worden opgesteld. Dit wordt ook besproken tijdens de behandelplanbespreking.

Binnen de oncologische revalidatie kunt u deelnemen aan de volgende groepen:

- **Sport & Spel:** Deze sport- en spelactiviteiten richten zich op onder andere conditie, balans en coördinatie en het leren doseren van uw uithoudingsvermogen. Hierbij ontstaat meestal een gezellige sfeer en sociaal contact. Omdat iedereen andere bewegingsmogelijkheden heeft,



- bieden we oefeningen aan die u in uw eigen tempo kunt uitvoeren.
- Fitness: U krijgt een persoonlijk trainingsschema, waarbij de zwaarte wordt opgevoerd. Zo verbetert u uw conditie zonder dat u uw grenzen overschrijdt.
  - Zwemmen: Ook hier krijgt u een persoonlijk trainingsschema en wordt de intensiteit stapsgewijs opgevoerd.

De bovenstaande groepen zijn open groepen. Dit betekent dat u elk willekeurig moment kan instromen.

- Omgaan met kanker: In een besloten groep voeren we gesprekken over thema's zoals: communicatie, angst, verlies, intimiteit en een veranderd lichaamsbeeld. Het contact met lotgenoten is de kracht van deze groep. In totaal zijn er acht bijeenkomsten van twee uur.
- Omgaan met beperkte energie: Ook dit is een besloten groep. In deze groep leert u:
  - Welke factoren vermoeidheid kunnen beïnvloeden;
  - Over verschillende soorten vermoeidheid;
  - Inzicht krijgen in uw dagelijkse activiteiten;
  - Inzicht krijgen in energiegevers en energienemers;
  - Kennis en vaardigheden om op te bouwen binnen uw mogelijkheden.

U krijgt oefeningen aangeboden waarmee u thuis aan de slag kunt. In totaal zijn er zes bijeenkomsten van een uur.

- Creatieve ontspanning: In een open groep leert u door middel van creatieve activiteiten:
  - Het verschil ervaren tussen inspanning en ontspanning;
  - Hoe u eventueel thuis aan de slag kunt.

Het contact met lotgenoten is belangrijk aspect bij deze groep. In totaal neemt u deel aan acht bijeenkomsten van één uur.

### **Informatieve websites**

- <https://www.kwf.nl/>: Kankerbestrijding
- <https://nfk.nl/>: Patiëntenbeweging Leven met kanker
- <https://kanker.nl/>: betrouwbare informatie, ervaringskennis en ondersteuningsaanbod rond kanker
- <http://www.tegenkanker.nl/>: Nationaal Fonds tegen kanker

### **Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen neemt u dan contact op met het medisch secretariaat van de polikliniek, via telefoonnummer (038) 498 13 15 of per mail naar [volwassenrevalidatie@vogellanden.nl](mailto:volwassenrevalidatie@vogellanden.nl).

