

# Oncologische revalidatie

uw behandelprogramma bij Adelante



Iedereen is anders. Elke situatie is anders en elk herstelproces verloopt anders. Dat realiseren wij ons heel goed. Om u voorafgaand aan uw behandeling bij Adelante zoveel mogelijk informatie te kunnen bieden, hebben wij de belangrijkste stappen die gezet worden in dit behandelprogramma weergegeven aan de hand van een aantal veelgestelde vragen.

Hopelijk zorgt deze informatie ervoor dat u zich een goed beeld kunt vormen van de komende periode, zodat u beter voorbereid bent op uw behandeling.

# Oncologische revalidatie

Het krijgen van kanker en de behandeling van kanker zijn ingrijpende gebeurtenissen. Wat veel mensen zich niet realiseren is dat er na de behandeling van kanker soms sprake kan zijn van blijvende beperkingen, ernstige vermoeidheid en moeite om het leven zoals het was weer op te pakken. Ook is het een hele klus om te moeten leren leven met de onzekerheid die bij de diagnose kanker hoort. Binnen de oncologische revalidatie bij Adelante gaan we op zoek naar hoe u in een nieuwe balans uw leven weer kunt oppakken.

## Samen aan de slag

Het team oncologische revalidatie van Adelante gaat samen met u aan de slag. Er wordt gestart met een fysieke module, waarbij u in een groep middels oefentherapie en oefeningen in het water werkt aan het opbouwen van kracht en conditie. Er is aandacht voor verwerking van de ziekteperiode en eventuele daarbij horende mentale klachten. Bovendien gaan we met u werken aan een goed slaapritme en balans in de dagindeling aan de hand van wat voor u waardevol is in het leven. Dat betekent keuzes maken. Wat is voor u een zinvol leven? Waar wilt u uw energie aan gaan geven en op welke manier? Wilt of (hoe) kunt u weer aan het werk? Het zijn allemaal vragen die tijdens uw revalidatie beantwoord kunnen worden.

## Praktische informatie

U wordt door een medisch specialist zoals uw huisarts, bedrijfsarts of oncoloog verwezen naar de oncologische revalidatie. De medische intake bij Adelante doet de revalidatiearts of verpleegkundig specialist. Zij bepalen of revalidatie een rol kan spelen bij uw hulpvragen. Revalidatie is zinvol wanneer u problemen heeft op meerdere gebieden, waaronder fysiek een verminderde conditie hebben in combinatie met bijvoorbeeld slecht slapen, moeite om het werk weer op te pakken, mentale klachten of cognitieve klachten.

## Behandelprogramma

Er wordt in principe gewerkt met een groepsprogramma en de behandeling is altijd poliklinisch. Het behandelprogramma duurt ongeveer 3 maanden. We raden mensen aan om naast de revalidatie niet al te veel nevenactiviteiten te plannen. Bij aanvang volgen er intakes bij de fysiotherapeut, maatschappelijk werk en (GZ) psycholoog. Daarnaast volgt er een gesprek bij de ergotherapeut voor de COPM (Canadian Occupational Performance Measure) waarmee uw problemen in het dagelijks leven in kaart worden gebracht.

We starten met een basismeting rondom mate van conditie, kracht en psychisch welbevinden. Hierna gaat u aan de slag in de fysieke module met oefentherapie en oefeningen in het water. Er wordt tevens gestart met enkele informatiebijeenkomsten: kennismaking, voeding en psycho-educatie. Deze zijn gericht op informatie uitwisselen over de gevolgen die kunnen zijn ontstaan na (behandeling van) kanker en elkaar beter leren kennen.

Daarnaast kunnen er op indicatie individuele modules worden gestart, passend bij uw hulpvraag:

- Arbeid
- Rouwverwerking na kanker
- Traumabehandeling/afname angst-/stemmingsklachten gerelateerd aan de doorgemaakte ziekteperiode
- Afname van cognitieve klachten (o.a. aandachts- en geheugenproblemen)
- Voeding
- Omgaan met problemen/klachten ten gevolge van neuropathie





## Behandelteam

Er kunnen verschillende disciplines betrokken zijn bij uw behandeling:

- De revalidatiearts/verpleegkundig specialist doet met u de medische intake en zal een inschatting maken of een oncologisch revalidatieprogramma passend is. Vervolgens volgt hij/zij het behandeltraject op.
- De ergotherapeut houdt zich bezig met het slaap-waakritme, energieverdeling over de dag en praktisch handelen.
- De fysiotherapeut richt zich op het opbouwen van kracht en conditie.
- De cognitief revalidatietherapeut geeft tips en handvatten in het omgaan met cognitieve klachten.
- De psycholoog is betrokken bij verschillende behandelmodules gericht op het psychisch welbevinden.
- De maatschappelijk werker speelt een rol bij terugkeer naar werk en bij mogelijke veranderingen binnen de gezinssituatie.
- De diëtist informeert over gezonde voeding bij herstel na kanker.
- De behandelcoaches hebben een coördinerende rol in het behandelprogramma.

Door onze interdisciplinaire werkwijze kunnen we u samen behandelen en waar nodig bepaalde taken van elkaar overnemen. In ons teamoverleg bespreken we samen met u de voortgang van uw revalidatietraject.

## Meer informatie

Voor meer informatie over uw behandeling kunt u contact opnemen met het secretariaat oncologische revalidatie van Adelante, 045 - 528 27 77 of [secretariaatpijn.onco@adelantegroep.nl](mailto:secretariaatpijn.onco@adelantegroep.nl).

## OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

[www.adelantegroep.nl](http://www.adelantegroep.nl)



**adelante**

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111  
6432 CC Hoensbroek  
t 045 - 528 28 28