

Medisch Specialistische Oncologische Revalidatie

De ziekte kanker heeft grote invloed op je dagelijks leven en haalt je leven flink overhoop. Tijdens en na de behandelingen kun je last krijgen van allerlei lichamelijke en psychische klachten, zoals bijvoorbeeld: vermoeidheid, verminderde conditie, concentratieproblemen en problemen met relaties en werk. Je kunt je angstig of somber voelen. Je bent doorverwezen voor medisch specialistische oncologische revalidatie bij Rijndam, omdat je last hebt van meerdere van deze klachten.

Waarom oncologische revalidatie?

Tijdens de revalidatie leer je zo goed mogelijk met je klachten en beperkingen om te gaan. Je krijgt advies over hoe je je leven weer kunt oppakken, gaat aan de slag met je conditie en leert hoe je je energie het beste kunt verdelen. Er is aandacht voor alle fysieke, sociale en emotionele problemen die je nu beperken. Ook als er geen zicht meer is op genezing kan revalidatie een meerwaarde hebben en helpen.

Het team

We behalen bij Rijndam goed resultaat, doordat verschillende specialisten binnen één behandelteam gezamenlijk hetzelfde hoofddoel nastreven. Dat behandelteam staat onder leiding van een revalidatiearts. Het team bekijkt welke doelen voor jou haalbaar zijn. Afhankelijk daarvan betrekken we specialisten bij het behandelteam. Te denken valt aan een fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker, psycholoog en dietist. Natuurlijk stemmen we de revalidatie zo goed mogelijk af op jouw persoonlijke situatie en doelen. We overleggen met je wat je zelf kunt doen, wat je kunt oefenen en wat voor hulpmiddelen je nodig hebt.

“Het grootste voordeel van Rijndam vond ik dat ik me echt gehoord en begrepen voelde.” - Josette

De behandeling

Oncologische revalidatie is poliklinisch, dat wil zeggen dat je thuis verblijft en voor de afspraken naar Rijndam komt. De revalidatiebehandeling bestaat uit verschillende modules. Denk hierbij aan fysieke training, omgaan met energie, arbeidsmodule, omgaan met kanker en voeding en dieet. De meeste modules worden in groepsverband aangeboden. Soms wordt ervoor gekozen om de revalidatie (gedeeltelijk) individueel aan te bieden. Naast de fysieke afspraken wordt informatie aangeboden via het Oefenportaal. Dit is thuis toegankelijk. De behandelduur wordt bepaald aan de hand van jouw persoonlijke situatie en de bijbehorende doelen.

“Ik vond het prettig dat mijn behandelaren zeiden: wij bieden jou dit totaalpakket, maar jij kiest welke hulp je wel of niet wilt. Het gaf mij het gevoel de regie over mijn leven terug te hebben” - Rachel

Wat kun je zelf doen?

Elke vorm van bewegen kan al bijdragen aan je conditie. Neem bijvoorbeeld eens vaker de trap in plaats van de lift of de fiets in plaats van de auto. Kies een manier van bewegen waarbij je nog gemakkelijk kunt praten en niet buiten adem raakt. Blijf tijdens activiteiten vooral letten op je eigen grenzen en wissel inspanning en ontspanning af. Of je nu wandelt, fietst, danst of huishoudelijke klusjes uitvoert: het belangrijkste is dat je er plezier in hebt. Iedere dag actief zijn is beter dan één keer per week intensief sporten.

“Toen ik begon aan de revalidatie kon ik nog geen 5 minuten lopen. Nu wandel ik zo weer een uur! En ik doseer mijn energie veel beter” - Karin

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

010 - 241 24 12

info@rijndam.nl

www.rijndam.nl

