

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 hebben 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.

De eerste stap is dat je hulp kunt krijgen vanuit je sociale netwerk, inloophuizen en deel kunt nemen aan sportieve activiteiten zoals wandelen, yoga of zwemmen. Vervolgens kun je worden doorverwezen naar een praktijkondersteuner, psycholoog, oncologische fysiotherapie, ergotherapie of een diëtist. Soms bereik je hier niet voldoende resultaat mee. In dat geval kun je doorverwezen worden voor revalidatie bij Rijndam. Dit is vooral een goede optie, als je last hebt van meerdere van bovenstaande klachten.

Waarom oncologische revalidatie?

Tijdens revalidatie bij Rijndam 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 diëtist. 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 slaapt en voor de afspraken naar Rijndam komt. De revalidatiebehandeling bestaat uit verschillende modules. Denk hierbij aan fysieke training, omgaan met energie, een arbeidsmodule, leren omgaan met kanker en de module voeding en dieet. De meeste modules worden in groepsverband aangeboden. 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.

Soms kun je niet starten

Als je bent doorverwezen voor medisch specialistische revalidatie word je uitgenodigd voor een screening. Tijdens de screening maak je kennis met het hele team en worden er testen afgenomen om bijvoorbeeld je huidige conditie te meten. De screening wordt vooral gebruikt om te onderzoeken of je binnen het programma past of dat wij redenen zien om niet te starten. Dit kan het geval zijn bij een te lage belastbaarheid, bij ernstige psychische problemen of als wij bijvoorbeeld denken dat je ergens anders beter geholpen kunt worden.

Wat kun je zelf doen?

Voor de screening plaatsvindt is er soms een wachttijd. Tot die tijd: 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

