



Rijndam

Volwassenenrevalidatie

Rijndam Revalidatie

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

Wij bieden oncologische revalidatie bij de volgende locaties:

- Albert Schweitzer ziekenhuis
- Beatrixziekenhuis
- Franciscus Vlietland
- IJsselland Ziekenhuis

TIP!

Wilt u een goed beeld krijgen van hoe oncologische revalidatie in de praktijk gaat? We maakten hierover een informatieve film, te vinden op onze website:

<https://www.rijndam.nl/revalidatie/volwassenenrevalidatie/oncologische-revalidatie>

www.rijndam.nl



april 2021

Rijndam is thuis in complexe revalidatievraagstukken. We volgen de ontwikkelingen in de revalidatiezorg op de voet, voeren zelf onderzoeken uit en zijn een kweekvijver voor talent. De balans tussen opleiding, onderzoek en behandeling leidt tot de beste zorg voor patiënten.



Rijndam

Volwassenenrevalidatie

Medisch Specialistische Oncologische Revalidatie



Medisch Specialistische Oncologische Revalidatie

De ziekte kanker heeft grote invloed op uw dagelijks leven en haalt uw leven flink overhoop.

Tijdens en na de behandelingen kunt u last krijgen van allerlei lichamelijke en psychische klachten. Bijvoorbeeld: vermoeidheid, verminderde conditie, concentratieproblemen en problemen met relaties en werk. U kunt zich angstig of somber voelen. Als u last heeft van meerdere van deze klachten, kunt u in aanmerking komen voor oncologische revalidatie. Om tijdens of na kanker weer op een prettige manier verder te kunnen leven, kan het nodig zijn om te revalideren. Revalidatie richt zich op alle fysieke, sociale en emotionele problemen die u nu beperken. Ook als er geen zicht meer is op genezing kan revalidatie een meerwaarde hebben en u helpen.



Tijdens de revalidatie leert u zo goed mogelijk met uw klachten en beperkingen om te gaan. U krijgt advies over hoe u uw leven weer kunt oppakken. U gaat aan de slag met uw conditie en u leert hoe u uw energie het beste kunt verdelen.

Maatwerk voor het beste resultaat

Het team voor oncologische revalidatie staat altijd onder leiding van een revalidatiearts en kan verder bestaan uit een fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog, maatschappelijk werker, logopedist en diëtist.

Onze therapie wordt voor u op maat aangeboden: Tijdens de screeningsfase wordt in overleg bepaald welke therapieën/modules aansluiten bij uw hulpvraag en of u de therapieën het beste individueel of in groepsverband kunt volgen. U vindt een overzicht van de mogelijkheden in het kader hiernaast. In overleg wordt bepaald welke begeleiding u nodig heeft.

“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

De modules

De Oncologische Revalidatie bestaat uit verschillende modules. De meeste modules worden in groepsverband aangeboden. Soms kan er voor gekozen worden om de revalidatie (gedeeltelijk) individueel aan te bieden. Naast de fysieke afspraken wordt informatie aangeboden via het Oefenportaal. Dit is thuis toegankelijk. Het belangrijkste uitgangspunt is een programma op maat, aangepast aan uw behoeften!

De modules:

- Fysieke training
- Coaching en energieverdeling
- Psycho-educatie
- Psychosociale begeleiding
- Arbeid
- Voeding en dieet
- Slaap- en sportadvies

Wat kunt u zelf al doen?

Elke vorm van bewegen is goed voor uw conditie. U kunt zelf aan de slag. Neem bijvoorbeeld eens vaker de trap in plaats van de lift of de fiets in plaats van de auto. Sporten kan ook. Kies dan een manier van bewegen waarbij u nog gewoon kunt praten en niet buiten adem raakt. Blijf tijdens activiteiten vooral letten op uw

eigen grenzen en wissel inspanning en ontspanning af. Of u nu wandelt, fietst, danst of huishoudelijke klusjes uitvoert: het belangrijkste is dat u er plezier in heeft. 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

Aanmelden voor revalidatie

U kunt tijdens en na afronding van uw behandeling voor kanker in aanmerking komen voor revalidatie. Uw huisarts of specialist kan u verwijzen voor poliklinische behandeling bij een locatie bij u in de buurt. Wij nemen dan contact met u op. Afhankelijk van uw hulpvraag wordt bepaald hoe u het beste geholpen kunt worden.

Tijdens het eerste consult onderzoekt de revalidatiearts uw klachten, wensen en mogelijkheden en beoordeelt of u in aanmerking komt voor de screeningfase. Als dit het geval is, volgt er hierna een intakegesprek bij de desbetreffende therapeuten.

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