

Leven in Balans

Revalidatie voor chronische kankerpatiënten

Inleiding

Het aantal mensen dat met kanker geconfronteerd wordt stijgt nog altijd. Niet iedere behandeling leidt tot genezing. Vaak blijkt dat de ziekte gevolgen en beperkingen heeft veroorzaakt, die de kwaliteit van leven vermindert.

Lichamelijke klachten kunnen zijn:

- vermoeidheid;
- hoofdpijn;
- slapeloosheid;
- verminderde conditie.

Psychische klachten kunnen zijn:

- gevoel van angst;
- onzekerheid;
- eenzaamheid;
- piekeren;
- voor mezelf opkomen en/of steun vragen.

Herkent u dit en heeft u behoefte aan ondersteuning bij het vinden van een nieuw evenwicht in uw leven met de ziekte kanker en de gevolgen daarvan? Dat kan met het revalidatieprogramma 'Leven in Balans'.

Leven in Balans

Het programma 'Leven in Balans' is bedoeld voor diegenen die een chronische vorm van kanker hebben. Het bestaat uit een combinatie van lichaamstraining en themabijeenkomsten met lotgenoten.

Duur 10 weken.

Lichaamstraining

Twee keer per week traint u een uur onder begeleiding van een fysiotherapeut oncologie in het Elkerliek ziekenhuis, locatie Deurne. Er wordt gewerkt aan de conditie, beweeglijkheid en kracht door lichaamstraining met fitnessapparatuur, circuittraining en sport- en spelactiviteiten.

Ook is er uitgebreid aandacht voor ademhaling- en ontspanningsoefeningen en krijgt u een bewegingsinstructie voor thuis. Uiteraard is de training gebaseerd op datgene wat u aankunt. Dit onderdeel wordt afgesloten met een half uurtje rust en is er gelegenheid om na te praten.

Themabijeenkomsten

Deze module bestaat uit zes themabijeenkomsten, waarvan vier voor de deelnemers en twee voor (eventuele) partners. De bijeenkomsten dragen bij aan uw psychosociale welbevinden.

De groepsbijeenkomsten worden begeleid door een maatschappelijk werker oncologie en een verpleegkundige oncologie.

De thema's die aan de orde komen zijn:

- niet meer beter worden en dan?;
- gevoelens en verwerking;
- steun vragen en steun krijgen;
- hoe verder?

In de partnerbijeenkomsten worden thema's behandeld die betrekking hebben op:

- Zorgrol, hoe houd je dit vol?
- Zelfzorg, behoud van draagkracht.

De locatie van de themabijeenkomsten wordt nader bepaald.

Voor vragen over het programma 'Leven in Balans' kunt u contact opnemen met afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20 of via e-mail: oncologischerevalidatie@elkerliek.nl.

Effect

Met het programma 'Leven in Balans' werkt u aan verbetering van lichamelijk, psychisch en sociaal functioneren. Hoe dit door u wordt ervaren en welk resultaat u bereikt, is vooraf moeilijk in te schatten en afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Naar verwachting geeft het programma conditieverbetering, minder vermoeidheid en handvatten om het ziekteproces zo goed mogelijk te hanteren en uw psychosociaal welbevinden te vergroten.

Deelname

Wilt u zich aanmelden voor 'Leven in Balans', bespreek dit dan met uw behandelend specialist of huisarts (ook als u in een ander ziekenhuis onder behandeling bent). Neem contact op met afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20 of per e-mail: oncologischerevalidatie@elkerliek.nl. U wordt dan uitgenodigd voor een intakegesprek.

Voor nadere informatie kunt u altijd vrijblijvend contact opnemen met afdeling Revalidatie.

Kosten

Het revalidatieprogramma 'Leven in Balans' zal bij de zorgverzekering worden gedeclareerd als fysiotherapie. De vergoeding is afhankelijk van het door u samengestelde verzekeringspakket.

Kijk uw polis na of u recht heeft op deze vergoeding. U ontvangt dan na afloop van het programma ook geen nota thuis. **Komt u niet in aanmerking voor deze vergoeding en u wilt toch deelnemen? Dan zijn de kosten voor eigen rekening.**

Tot slot

Wanneer u vragen heeft over deelname aan dit revalidatieprogramma, dan kunt u dit bespreken met uw behandelend specialist of huisarts.

Heeft u na het lezen van deze folder nog inhoudelijke vragen over het revalidatieprogramma?

Neem dan contact op met de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20 of via e-mail: oncologischerevalidatie@elkerliek.nl.

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie

T: 0492 –59 56 20

E: oncologischerevalidatie@elkerliek.nl



Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55