

Programma Evenwicht

Kanker en de behandeling van kanker kunnen vermoeidheid en conditieverlies tot gevolg hebben. Ook kan dit angst en onzekerheid met zich meebrengen. Daarom biedt Rijnstate kankerpatiënten tijdens de behandeling een begeleidingsprogramma aan. De bijeenkomsten vinden plaats in Rijnstate Zevenaar. In deze folder kunt u lezen wat het programma inhoudt en hoe u zich hiervoor kunt aanmelden.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Als u kanker heeft of heeft gehad, en hiervoor wordt behandeld, komt u in aanmerking voor het begeleidingsprogramma 'Evenwicht'. Het programma dat u wordt aangeboden, start zo snel mogelijk na aanvang van de chemokuren en gaat door tot ongeveer vier weken na de laatste behandeling. Het programma omvat een bewegingsprogramma en zo nodig psychosociale begeleiding of begeleiding door een diëtist. Het doel is om uw conditie op peil te houden, uw gezondheid te bevorderen en uw voedingstoestand optimaal te houden. Bovendien is er veel ruimte voor lotgenotencontact.

Bewegen tijdens chemotherapie

Kanker en de behandeling van kanker kunnen vermoeidheid en conditieverlies tot gevolg hebben. De vermoeidheid neemt meestal toe gedurende de behandeling en kan ook op langere termijn blijven bestaan. Mensen zijn geneigd om rust te nemen om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkomen. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies gedurende de chemotherapie. Het advies is daarom lichamelijk actief te worden of te blijven.

U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Ons bewegingsprogramma in combinatie met zelf een aantal keren per week wandelen of fietsen kunnen zorgen voor de juiste lichamelijke inspanning.

Patiënten die deelnemen aan het bewegingsprogramma krijgen twee keer per week een oefenprogramma aangeboden waarbij er aandacht is voor kracht, conditie en ontspanning. Hierbij gaat het om bewegen samen met andere patiënten, op uw eigen niveau onder begeleiding van een fysiotherapeut. Uw niveau wordt bepaald aan de hand van een aantal testen. Het oefenprogramma vindt plaats in de oefenzaal van de afdeling Fysiotherapie in Rijnstate Zevenaar. Daarnaast krijgt u een bewegingsadvies voor thuis.

Voeding tijdens chemotherapie

Chemotherapie vergt veel van uw lichaam. Vaak zijn extra energie, vocht en voedingsstoffen zoals eiwitten nodig om uw voedingstoestand goed te houden. In een goede voedingstoestand kunt u de behandeling doorgaans beter aan en heeft u minder kans op complicaties zoals een infectie. Met optimale voeding, in combinatie met voldoende beweging, kunt u het conditieverlies zoveel mogelijk beperken.

Als het niet lukt om goed te eten of u valt af, dan kan uw specialist of oncologieverpleegkundige de diëtist inschakelen. De diëtist kan u dan tijdens de chemotherapie op de oncologische dagverpleging bezoeken. Of, als dit niet lukt, kan er poliklinisch of telefonisch een gesprek plaatsvinden.

Psychosociale begeleiding

Kanker is een ingrijpende diagnose, die alle aspecten van uw leven beïnvloedt, naast fysiek ook psychisch, sociaal en geestelijk. U kunt hierbij begeleiding krijgen van het psychosociale team. Dit team bestaat uit een medisch psycholoog en een medisch maatschappelijk werker of geestelijk verzorger. U kunt daarbij denken aan het omgaan met en de verwerking van de ziekte, de gevolgen voor uw dagelijkse leven, zoals de zorg voor de kinderen, werk financiën en praktische zaken, invloed op relaties, een ander toekomstperspectief, levens- en geloofsvragen en psychische problemen.

Voor wie is het?

Patiënten en hun naasten, tijdens het gehele ziekteproces.

Afspraak maken voor psychosociale begeleiding?

U kunt uw zorgen en vragen bespreekbaar maken bij uw medisch specialist of oncologisch verpleegkundig specialist. Het kan ook zijn dat uw behandelend arts of verpleegkundig specialist u heeft aangeraden begeleiding bij het psychosociale team te zoeken. Zij kunnen u verwijzen naar medische psychologie, medisch maatschappelijk werk of geestelijke verzorging.

Neemt u contact op met:

- Medische psychologie, telefoonnummer 088 – 005 7761
- Medisch maatschappelijk werk, telefoonnummer 088 – 005 6354
- Geestelijke verzorging, telefoonnummer 088 – 005 6354

Aanmelding voor het programma Evenwicht

Als u wilt deelnemen aan het programma Evenwicht, kunt u zich aanmelden bij het secretariaat van de paramedische dienst (telefoonnummer 088 – 005 6366). Daarna wordt door de fysiotherapeut contact met u opgenomen voor een intakegesprek. Om deel te kunnen nemen, heeft u een verwijzing nodig. U kunt uw specialist of oncologieverpleegkundige vragen hoervoor te zorgen.

Vragen

Als u vragen heeft over het programma Evenwicht kunt u contact opnemen met bovengenoemd secretariaat of uw specialist of oncologieverpleegkundige.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl