

Ondersteunende zorg bij kanker

Als u wordt behandeld voor kanker kunt u tijdens of na uw ziekte te maken krijgen met situaties waar u geen raad mee weet, ook als de behandeling al langer geleden is. In deze folder vindt u informatie over de zorgverleners en organisaties die u naast uw behandelend arts in of via dit ziekenhuis kunt raadplegen.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Tijdens of na uw ziekte kunt u problemen ondervinden op lichamelijk, emotioneel, sociaal of spiritueel gebied. Veel van uw vragen en problemen kunt u bespreken met uw arts of de verpleegkundige die u begeleidt. Wat de verpleegkundige (of een andere zorgverlener) voor u kan doen, staat in deze folder beschreven. Verder vindt u in deze folder informatie over een aantal van de vele programma's voor patiënten met kanker die aangeboden worden door het ziekenhuis zelf of door instellingen buiten het ziekenhuis. Meestal zijn er geen kosten aan verbonden of er is sprake van (gedeeltelijke) vergoeding door de zorgverzekeraar. Een aantal instanties buiten het ziekenhuis waarnaar u doorverwezen kunt worden, kan wel een eigen bijdrage vragen. Weet u niet bij welke zorgverlener u het beste terecht kunt met uw klachten? Uw arts of verpleegkundige kan u hierbij adviseren.

De lastmeter

De arts of de verpleegkundige kan u vragen om een lastmeter in te vullen. Deze vragenlijst is bedoeld als hulpmiddel om meer inzicht te krijgen in uw klachten. De antwoorden die u aangeeft in de lijst worden met u besproken en kunnen aanleiding zijn om u door te verwijzen naar een andere zorgverlener. U kunt de lastmeter ook vinden en digitaal invullen op www.lastmeter.nl. Daarna kunt u de ingevulde lastmeter opslaan, uitprinten of via e-mail versturen.

Verpleegkundigen

Bij veel behandeltrajecten voor kanker zijn in Rijnstate gespecialiseerde verpleegkundigen of verpleegkundig specialisten betrokken, zoals de mammacareverpleegkundige, de GIO-verpleegkundige, de long-oncologieverpleegkundige en de oncologieverpleegkundigen van de oncologische dagbehandelingen of de OAAZ. Zij geven u informatie over de behandeling die u krijgt, maar begeleiden en ondersteunen u ook gedurende die behandeling. Daarbij besteden zij aandacht aan de lichamelijke aspecten, maar ook aan de emotionele, sociale of spirituele kanten die uw ziekte of behandeling met zich mee kunnen brengen.

De verpleegkundig specialist combineert deze verpleegkundige taken met medische kennis en neemt vaak een deel van de taken van de arts over.

Andere hulpverleners/teams in het ziekenhuis

Medisch maatschappelijk werker

Zowel tijdens als na uw opname in het ziekenhuis, kunt u bij de medisch maatschappelijk werker terecht. In een of meerdere gesprekken helpt de medisch maatschappelijk werker u bij het verwerken van en het leren omgaan met uw ziekte. Maar ook praktische problemen kunt u bespreken.

De medisch maatschappelijk werker zoekt samen met u naar de balans tussen de draaglast (de ziekte en de gevolgen hiervan) en uw draagkracht (uw mogelijkheden). De vragen waarmee u bij de medisch maatschappelijk werker terecht kunt, zijn bijvoorbeeld vragen die te maken hebben met het verwerkingsproces van uw ziekte, zoals gevoelens van angst, boosheid, moeheid, spanning en onzekerheid over de toekomst. Maar ook vragen die betrekking hebben op de relatie met de mensen in uw omgeving kunt u bespreken, zoals de gevolgen van de ziekte voor uzelf en uw omgeving. Ook kunt u praktische vragen die betrekking hebben op uw dagelijkse leven bespreken.

Medisch psycholoog

Er is een samenhang tussen uw lichamelijke en psychische klachten. Het is mogelijk dat het u moeite kost de behandeling en de eventuele gevolgen van uw ziekte te verwerken. Dat kan gevolgen hebben voor uw stemming, uw zelfbeeld, seksualiteit en lichamelijke prestaties. Dan kan de medische psycholoog worden ingeschakeld. Ook besteedt de medisch psycholoog aandacht aan de omgang met uw naasten of het hervatten van uw werk en taken. In een intakegesprek bekijkt u samen met de psycholoog wat uw problemen zijn. Mogelijk kan een kortdurende psychologische behandeling u helpen bij uw klachten.

Geestelijk verzorger

De diagnose kanker kan zeer ingrijpend zijn in uw leven. Gedachten over het eigen leven, relaties met anderen, het ouder worden, ziek zijn en de eindigheid van het leven hangen daarmee samen. Vragen die aan de orde kunnen komen gaan over angst, verdriet en verlies. Vragen over de zin en betekenis van alles en waarom het u moet overkomen, maar ook over hoe nu verder en over keuzes en beslissingen die gemaakt moeten worden. De geestelijk verzorger begeleidt u en steunt u op deze momenten, ongeacht uw geloofs- of levensopvatting.

Fysiotherapeut

Als u problemen heeft met bewegen, kunt u terecht bij de fysiotherapeut. Misschien heeft u last van vermoeidheid, een slechte conditie of een bewegingsbeperking. De fysiotherapeut adviseert u bij het vaststellen van uw grenzen en het opbouwen van uw conditie. De begeleiding kan bestaan uit het oefenen van de spieren, het verbeteren van uw uithoudingsvermogen, ontspanningsoefeningen, het verminderen van het oedeem, ademhalingsoefeningen en het verbeteren van de bewegingsmogelijkheden. De duur, intensiteit en aard van de fysiotherapiebehandeling zijn afhankelijk van uw doel en mogelijkheden.

Diëtist

Uw ziekte en de behandeling daarvan vragen veel van uw lichaam. Vaak zijn extra energie, vocht en voedingsstoffen noodzakelijk om u in een goede conditie te houden. Misschien verandert uw gewicht of heeft u last van verminderde eetlust, misselijkheid en braken, smaak- en geurverandering, slik- en kauwproblemen, gewichtsveranderingen en stoelgangproblemen. Bespreek dit met uw verpleegkundige. Als het nodig is, verwijst zij u door naar de diëtist. De diëtist bekijkt samen met u of uw voeding goed is samengesteld, uw voeding moet worden aangepast aan uw behandeling en of het gebruik van bijvoorbeeld supplementen zinvol is.

Bewegingsprogramma 'Evenwicht'

Om de chemotherapie zo goed mogelijk te doorstaan is een goede conditie

van belang. Rijnstate biedt hiervoor op de locatie Zevenaar het programma 'Evenwicht'. Tijdens de chemotherapiekuren volgt u samen met lotgenoten een bewegingsprogramma onder leiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut. Daarnaast is er een maandelijkse groepsvoorlichting waar u informatie krijgt van een maatschappelijk werker over de gevolgen van kanker en chemotherapie voor uw algemeen welbevinden. Als het nodig is, kunt u dit combineren met een bezoek aan een diëtiste om uw eventueel veranderde voedingsbehoefte te bespreken.

Consultteam Ondersteunende & Palliatieve Zorg

Kanker kan leiden tot een ongeneeslijke ziekte. In die fase komt er een tijd dat de behandeling en de zorg niet meer gericht zijn op genezing, maar kan er nog wel van alles worden gedaan om deze periode voor u en uw naasten zo goed mogelijk te laten verlopen. Daarom is er binnen Rijnstate een Consultteam Ondersteunende & Palliatieve Zorg samengesteld uit verpleegkundig specialisten en artsen. Wekelijks heeft het team multidisciplinair overleg (MDO) met zorgverleners van Rijnstate en zorgverleners van buiten het ziekenhuis, zoals uw huisarts, radiotherapeut, psycholoog, geestelijk verzorger, wijkverpleging en arts uit de hospice.

Uw behoeften en die van uw naasten zijn het uitgangspunt van het team. De regie ligt bij u. Samen met u bekijkt het team wat voor u kwaliteit van leven is en wat u nodig heeft om daar invulling aan te geven.

Het team doet dit door uw klachten op onder andere lichamelijk, psychosociaal en spiritueel gebied zo goed mogelijk in kaart te brengen en zo nodig te behandelen (zie voor verdere informatie www.rijnstate.nl/palliatievezorg).

Programma's en instellingen buiten het ziekenhuis

Oncologische revalidatie

Er zijn steeds meer fysiotherapiepraktijken die gespecialiseerd zijn in zorg en revalidatie voor mensen die zijn of worden behandeld voor kanker. Vraag uw verpleegkundige naar adressen van praktijken bij u in de buurt.

Inloophuizen

Inloophuizen bieden laagdrempelige ondersteuning aan patiënten met kanker en hun naasten in een huiselijke sfeer. In een inloophuis vindt u lotgenotencontact, informatie en ondersteuning. Het huis wordt gerund door vrijwilligers en het is dus niet een therapeutische instelling.

U kunt er binnenlopen voor een kopje koffie of thee en een gesprekje met een van de gastvrouwen of lotgenoten. Maar de inloophuizen organiseren ook vaak activiteiten of informatiebijeenkomsten speciaal voor mensen die geraakt zijn door kanker.

In de omgeving van Rijnstate zijn twee inloophuizen:

- Het Toon Hermans Huis, Stadhoudersstraat 60 in Arnhem, 026 - 213 3196 of www.thharnhem.nl.
- Het Braamhuis, Reisenakker 12 in Zevenaar, 0316 - 332111/ 06 - 83109358 of www.braamhuis.nl.

Binnenlopen kan tijdens openingstijden zonder dat u zich hoeft aan te melden. Voor activiteiten is het meestal wel gewenst dat u zich van tevoren aanmeldt. Zie daarvoor de website van de inloophuizen. Soms wordt een (financiële) bijdrage gevraagd voor de activiteiten. Ook in Doetinchem en Ede zijn inloophuizen aanwezig.

Het Helen Dowling Instituut (HDI)

Het HDI (voorheen Taborhuis) geeft mensen met kanker psychosociale begeleiding: ondersteuning bij het zoeken naar een manier om met kanker om te gaan en door te leven. Ook uw naasten kunnen in het HDI ondersteuning krijgen. Partners van mensen met kanker krijgen dikwijls een zware rol toebedeeld. Verzorgen, ondersteunen, veel taken overnemen en zelf sterk (willen) blijven, kunnen leiden tot vermoeidheid. Als er geen partner is, dan is er meestal een goede vriend(in), dochter, zoon, familielid of kennis die deze rol op zich neemt. Ook zij kunnen terecht bij het HDI.

U vindt het HDI in Arnhem (tel. 026 - 443 4049) en in Groesbeek (024 - 684 3620). Meer informatie vindt u op www.hdi.nl. Hier kunt u zich ook aanmelden. Het HDI biedt ook enkele therapieën aan via internet, oa. voor vermoeidheid en angst (www.mindermoebijkanker.nl en www.minderangstbijkanker.nl).

Thuiszorg: gespecialiseerde verpleegkundigen oncologie en palliatieve zorg

De gespecialiseerde wijkverpleegkundige komt bij u thuis en inventariseert samen met u en uw naasten wat de vragen zijn die op uw pad komen. Dit kunnen vragen zijn op lichamelijk, psychisch, sociaal en spiritueel gebied. De wijkverpleegkundige helpt u met het regelen van zorg en met het zoeken naar oplossingen voor problemen. Ook kan zij ondersteuning en begeleiding bieden bij vragen van psychische en sociale aard. Vraag uw verpleegkundige in het ziekenhuis naar adressen en verwijzing.

Kanker en gezin

Als kanker één van de gezinsleden treft, ondervindt het hele gezin daarvan de gevolgen. Kanker heb je letterlijk niet alleen. Voor ouders met kanker spelen vaak vragen als 'hoe vertel ik het mijn kinderen?' en 'hoe gaan we om met alle veranderingen en vragen waar we als gezin mee te maken krijgen?' U kunt bij uw verpleegkundige terecht voor informatie en adviezen over dit onderwerp. Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website www.kanker.nl (toets bij de zoekfunctie 'ouders met kanker' in).

Kanker en werk

Werk is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van het leven. Als u geconfronteerd wordt met kanker is het niet altijd even makkelijk om aan het werk te blijven of weer aan het werk te gaan. Op de website www.kankerenwerk.nl is veel praktische informatie te vinden. Bespreek eventuele vragen en problemen over dit onderwerp altijd met uw verpleegkundige. Zij kan adviezen en informatie geven.

Patiëntenverenigingen/lotgenotencontact

Lotgenotencontact kan erg steunend zijn. U kunt in contact komen met lotgenoten via patiëntenverenigingen. Hier kunt u ook specifieke informatie vragen over uw ziekte of behandeling. Uw arts of verpleegkundige kan u vertellen welke patiëntenvereniging voor u van toepassing is. U kunt ook bellen naar de gratis KWF Kanker Infolijn, 0800 - 022 6622 of kijk

op www.kwfkankerbestrijding.nl.

De verenigde kankerpatiëntenorganisatie Leven met kanker behartigt de belangen van mensen die geraakt zijn door kanker. Hier zijn ook de aangesloten patiëntenverenigingen te vinden: www.levenmetkanker.nl.

Websites

Er zijn diverse websites waar goede, betrouwbare informatie te vinden is over kanker, de verschillende behandelingen en mogelijkheden voor ondersteunende zorg. Hieronder vindt u een selectie:

- Website Rijnstate: www.rijnstate.nl/oncologischcentrum. Hier vindt u alles wat Rijnstate te bieden heeft op het gebied van oncologische zorg.
- De website www.kanker.nl is een initiatief van het KWF, de Levenmetkanker-beweging en het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL). Hier vindt u betrouwbare informatie, ervaringskennis en ondersteuningsaanbod gebundeld. Ook biedt de site mogelijkheid voor (online) lotgenotencontact.
- Op de website www.kankerwiehelpt.nl vindt u een groot aanbod aan (gecertificeerde) zorgverleners op het gebied van ondersteunende zorg bij kanker, gebundeld per regio.
- Op de website www.voedingenkankerinfo.nl is veel betrouwbare informatie te vinden over de rol van voeding(smiddelen) bij kanker.

Vragen?

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met uw behandelend arts of verpleegkundige.

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