

MEEDOEN

U kunt zich aanmelden wanneer u de behandeling tegen kanker, zoals bestraling en chemotherapie, heeft afgerond en er sprake is van een relatief gunstige levensverwachting. Verder dient u in staat te zijn om het programma gedurende 2 à 3 dagdelen per week te kunnen volgen.

VERGOEDING

In de meeste gevallen vergoedt de ziektekostenverzekeraar de revalidatie behandeling. Deze zorg valt binnen het basispakket en heeft derhalve alleen consequenties voor uw eigen risico. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met uw ziektekostenverzekeraar.



AANMELDING

Op basis van verwijzing van uw huisarts, specialist, of oncologieverpleegkundige kunt u contact opnemen met de administratie van Medinello. Uiteraard kunt u hier ook terecht voor meer informatie betreffende de oncologische revalidatie.



Softwareweg 7, 3821 BN Amersfoort
Databankweg 2a, 3821 AL Amersfoort
T 088 - 567 01 00
F 088 - 567 01 11
E amersfoort@medinello.nl
I www.medinello.nl

M+ Almere

Hendrick Avercampstraat 15, 1318 NG Almere
T 088 - 567 01 60 **E** almere@medinello.nl

M+ Doetinchem

Tramstraat 4, 7001 CH Doetinchem
T 088 - 567 01 30 **E** doetinchem@medinello.nl

M+ Eindhoven

Insulindelaan 134, 5613 BT Eindhoven
T 088 - 567 01 45 **E** eindhoven@medinello.nl

M+ Haarlem Noord

H. Swarthstraat 12, 2024 HB Haarlem
T 088 - 567 01 15 **E** haarlemnoord@medinello.nl

M+ Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 32a, 2035 RC Haarlem
T 088 - 567 01 20 **E** haarlemzuid@medinello.nl

M+ IJmond

Steenhouwerskwartier 29, 1967 KD Heemskerk
T 088 - 567 01 40 **E** ijmond@medinello.nl

M+ Nijmegen

Hengstdal 3, 6574 NA Ubbergen
T 088 - 567 01 90 **E** nijmegen@medinello.nl

M+ Rotterdam

Hoofdweg 90, 3067 GH Rotterdam
T 088 - 567 01 50 **E** rotterdam@medinello.nl

M+ Utrecht

Weg naar Rhijnauwen 3, 3584 AD Utrecht
T 088 - 567 01 55 **E** utrecht@medinello.nl

M+ Valkenswaard

Antwerpsebaan 10, 5554 JV Valkenswaard
T 088 - 567 01 45 **E** valkenswaard@medinello.nl

M+ Zeist

Badmeester Schenkpad 14, 3705 GK Zeist
T 088 - 567 01 35 **E** zeist@medinello.nl

M+ ZO Brabant

Fabriekstraat 24, 5753 AH Deurne
Graspieper 4, 5731 SP Mierlo
T 088 - 567 01 25 **E** zobrabant@medinello.nl

REVALIDEREN BIJ KANKER



REVALIDEREN BIJ KANKER

Kanker is een ingrijpende ziekte die uw leven fors overhoop kan halen. De behandeling kan langdurig en intensief zijn. Na de behandeling kunt u lichamelijke en psychische problemen blijven houden die een goed herstel van uw dagelijks functioneren in de weg staan. Voorbeelden hiervan zijn vermoeidheid, innerlijke onrust, pijnlijke spieren, angst om te bewegen, somberheidsklachten, een sterk verminderde conditie en problemen bij het hervatten van werk. Medinello helpt u deze problemen te verminderen en ondersteunt u om de draad van uw leven weer op te pakken.

DOEL VAN DE BEHANDELING

De behandeling is gericht op het lichamelijk, psychisch en sociaal beter kunnen functioneren, waardoor de kwaliteit van uw leven wordt verhoogd, en er weer sprake is van een goede balans.

Voorbeelden van vragen die aan de orde kunnen komen:

- + Hoe kan ik mijn conditie verbeteren?
- + Ik wil weer aan het werk. Hoe pak ik dat aan?
- + Hoe ga ik met mijn vermoeidheid om?
- + Hoe pak ik mijn gezinsleven op?
- + Hoe vertel ik in mijn omgeving wat er met mij gebeurd is?



'Ik heb hier geleerd om mijn grenzen te bewaken. Dat was nodig, want ik denderde over mijn grenzen heen en bleef daardoor maar moe.'

WAT IS REVALIDATIE BIJ KANKER?

Revalideren bij kanker noemen we ook wel 'oncologische revalidatie'. Het revalidatie programma bij Medinello is voor mensen die als gevolg van kanker met complexe problemen worden geconfronteerd. Het programma wordt op maat en naar behoefte samengesteld en kan uit de volgende onderdelen bestaan:

- + U traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zo verbetert u uw conditie en spierkracht. Een trainingsprogramma kan de belastbaarheid verbeteren zodat u fysiek meer aankan.
- + Behandeling door een psycholoog is soms een goed idee. Als u psychisch meer weerstand opbouwt, kunt u het dagelijks leven beter aan. Ook als u heel erg vermoeid blijft, helpen zij u verder.
- + Een diëtiste kan u voedingtips geven om weer op krachten te komen.
- + Kost het u moeite om te blijven werken tijdens of na de behandeling? Of wilt u juist weer aan de slag? Dan begeleidt de ergotherapeut, in overleg met een eventuele bedrijfsarts, u daarbij. Om te werken hoeft u nog niet helemaal hersteld te zijn; werken kan u ook helpen bij het herstel.



Het programma is gebaseerd op de richtlijn Oncologische revalidatie, die het Integraal Kankercentrum Nederland (INKL) in samenwerking met de beroepsverenigingen heeft ontwikkeld (www.oncoline.nl).

Tijdens een multidisciplinaire intake wordt u gezien door een psycholoog, fysiotherapeut en een revalidatiearts. Er wordt gekeken of u in aanmerking komt voor behandeling. Zo ja, dan wordt er besproken welke onderdelen van het behandelprogramma het beste aansluiten bij uw behoefte/hulpvraag en mogelijkheden. Het behandelprogramma vindt plaats in groepsverband en/of individueel (op indicatie).

'Ik heb veel gehad aan de groepsgesprekken; conditie opbouwen gaat niet zonder aandacht voor het mentale herstelproces.'



DE PROGRAMMA'S

Het programma is in groepsverband, gecombineerd met individuele begeleiding en heeft een duur van ongeveer 16 weken. In deze periode komt u meerdere keren per week (2-3) naar Medinello. U gaat werken aan herstel op lichamelijk gebied en krijgt daar voorlichting over. Daarnaast krijgt u ook informatie over de emotionele en mentale herstelprocessen. De modules die daarbij ingezet kunnen worden zijn:

- + Ontspanning
- + Balans in de dag
- + Fysieke training
- + Individuele psychologische begeleiding
- + Terugkeer naar werk
- + Diëtetiek

Tijdens de behandelplanbespreking bespreken we met u de meest passende samenstelling van uw programma.

REVALIDATIE WERKT

Deelnemers geven aan na een revalidatieprogramma beter om te kunnen gaan met de gevolgen van hun ziekte. Ook voelen ze zich fitter. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die hebben deelgenomen aan een programma beter herstellen, opgewekter zijn en minder moeite hebben met het uitvoeren van werk, huishouden en hobby's.

'Lichamelijk was ik tijdens de eerste keer sporten onzeker. Met begeleiding van de fysiotherapeut leerde ik dat ik meer kon dan ik thuis durfde en deed. Ik werd vrolijk van weer lekker bezig zijn.'