

# revalideren bij kanker

Deze folder is bedoeld voor mensen die behandeld worden voor kanker, of klaar zijn met de behandeling. U leest hier hoe revalidatie de kwaliteit van uw leven kan vergroten. Ook als u niet meer beter wordt. Ook voor naasten bevat deze folder nuttige informatie.

een goed idee voor lichaam en geest

## Wat kan ik zélf 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. Sporten kan ook. Kies dan een manier van bewegen waarbij u nog gewoon kunt praten en niet buiten adem raakt. Pas vooral in het begin op dat u niet over uw grenzen gaat! En of u nu wandelt, fietst, danst of zwemt: het belangrijkste is dat u er plezier in heeft.

## Samen sterk: praten met lotgenoten

### • Patiëntenorganisaties

Wilt u graag eens praten met lotgenoten over wat u bezighoudt? Patiëntenorganisaties voor de diverse soorten kanker organiseren bijeenkomsten. U vindt de patiëntenorganisaties op de website [www.nfk.nl](http://www.nfk.nl).

### • Inloophuizen

U komt ook medepatiënten tegen als u één van de inloophuizen in Nederland bezoekt. De adressen vindt u op [www.nfk.nl/verwijsgids/inloophuizen](http://www.nfk.nl/verwijsgids/inloophuizen).

## Meer informatie

Met vragen kunt u het beste terecht bij uw arts of de verpleegkundige. U kunt ook bellen met de gratis KWF Kanker Infolijn: 0800-022 66 22 of informatie vinden op [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)

'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.'

Deze folder is tot stand gekomen na samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Revalidatieartsen (VRA), de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) en KWF Kankerbestrijding. De folder is financieel mogelijk gemaakt door ZonMw.



De tekst van deze folder is gebaseerd op de richtlijn Oncologische revalidatie, versie 1.0

Deze richtlijn is te vinden op [www.oncoline.nl](http://www.oncoline.nl)



# revalideren bij kanker

De ziekte kanker heeft grote gevolgen. Tijdens en na de behandeling kunt u last krijgen van allerlei klachten. Uw conditie gaat achteruit. Misschien bent u moe, angstig of onzeker. Sommige mensen hebben pijn, of kunnen zich minder goed concentreren. Dat maakt het dagelijkse leven er niet makkelijker op. Revalidatie kan helpen om uw klachten te verminderen.

## Wat is revalidatie bij kanker?

Revalideren bij kanker noemen we ook wel 'oncologische revalidatie'. Er zijn allerlei combinaties mogelijk:

- U traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zo verbetert u uw conditie en spierkracht. Een trainingsprogramma is vaak een combinatie van kracht en conditietraining. Soms aangevuld met sport en spel.
- Praten met een psycholoog of maatschappelijk werker is soms een goed idee. Als u psychisch meer weerstand opbouwt, kunt u het dagelijkse leven beter aan. Ook als u heel erg vermoeid blijft, helpen zij u verder.
- Een diëtiste geeft u voedingstips 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 bedrijfsarts of ergotherapeut u daarbij. Om te werken hoeft u nog niet helemaal beter of hersteld te zijn; werken kan u ook helpen bij het herstel.

De verschillende hulpverleners werken in de regel samen, in een multidisciplinair revalidatieteam, om u te ondersteunen.

'Samen met de psycholoog lukte het alles weer op een rij te krijgen. Ik heb nu meer rust in mijn hoofd en weer vertrouwen in mijn lijf. Bovendien hielp het me minder moe te worden.'

## Heeft revalidatie zin voor mij?

Heeft u klachten of wilt u klachten voorkomen, dan is revalidatie zinvol. Zowel tijdens de behandeling als daarna. Ook als u niet meer kunt genezen, heeft revalidatie zin. U voelt zich fitter en zit lekkerder in uw vel.

## Wat voor soorten revalidatie zijn er?

U kunt zelfstandig of in een groep samen met lotgenoten revalideren.

### • Revalideren tijdens de behandeling

Revalidatie zorgt ervoor dat u zo weinig mogelijke last heeft van de behandeling voor kanker. Door regelmatig te bewegen blijft u beter in conditie en heeft u minder last van vermoeidheid.

### • Revalideren na afloop van de behandeling

Na de behandeling kunt u in speciale revalidatieprogramma's werken aan uw herstel. Een voorbeeld van zo'n programma is Herstel & Balans ([www.herstelenbalans.nl](http://www.herstelenbalans.nl)). Ook is individuele revalidatie mogelijk. Heeft u na een jaar nog steeds last van ernstige vermoeidheidsklachten? Dan kan uw arts u doorverwijzen naar een speciaal programma (cognitieve gedragstherapie).

### • Revalideren als u niet meer kunt genezen

Als u niet meer kunt genezen van kanker, noemen we dat de palliatieve fase. In deze fase draagt revalidatie eraan bij dat u zich zo goed mogelijk voelt. De revalidatie is erop gericht om klachten te voorkomen of te verminderen. Zo kunt u zo veel mogelijk blijven doen wat u gewend bent.

'Twee keer per week tref ik mijn wandelmaatje, die ook kanker heeft gehad. We wandelen telkens een uur en hoeven onderweg niet eens zoveel te zeggen. Dit samen te doen, helpt mij goed.'

## Wie helpt mij de revalidatie te vinden die bij mij past?

Bespreek met uw arts of de verpleegkundige waar u last van heeft en wat voor ondersteuning u wilt. Ze geven u advies en verwijzen u naar een zorgverlener, revalidatieprogramma of revalidatiearts bij u in de buurt.

De zorgverlener of revalidatiearts onderzoekt eerst uw klachten, wensen en mogelijkheden. Hij praat met u aan de hand van vragenlijsten en lichamelijke testen. Zo maakt hij een revalidatieprogramma dat bij u past.

## Zelf uw klachten in kaart brengen?

De Lastmeter biedt u de mogelijkheid om zelf uw klachten in kaart te brengen. Het kan u helpen in gesprek te gaan met uw zorgverlener(s) over problemen die u door uw ziekte ervaart. De Lastmeter vindt u op [www.lastmeter.nl](http://www.lastmeter.nl)

## Betaalt mijn zorgverzekeraar de kosten voor revalidatie?

Vaak worden de kosten van revalidatie helemaal of gedeeltelijk vergoed via uw ziektekostenverzekering. Neem voor de zekerheid eerst contact op met uw zorgverzekeraar.

'Door lotgenoten te ontmoeten verdwijnt de vermoeidheid niet. Wel leer ik elke keer weer van anderen en het is fijn om mensen om je heen te hebben die je meteen begrijpen. Zonder dat ik veel hoeft uit te leggen.'