

MARIA POPPE, GZ-PSYCHOLOOG BIJ HERSTEL & BALANS:

“Je ziet de mensen per week opknappen”



“Na de behandeling, dán begint het vaak pas”, zegt Maria Poppe, psycholoog bij de Vruchtenburg. “Na kanker willen mensen hun oude bezigheden oppakken en merken dan vaak dat er toch nogal wat is veranderd.

Vermoeidheid komt veel voor.” Revalidatieprogramma Herstel & Balans biedt dan uitkomst. “Uiteindelijk is het de bedoeling dat de deelnemers hun leven weer oppakken en een nieuwe balans vinden.” De Vruchtenburg voert - in de persoon van Maria Poppe - samen met OCA het revalidatieprogramma uit aan de Heer Bokelweg in Rotterdam.

Vorig jaar volgden in het werkgebied van de Vruchtenburg ongeveer 250 mensen het Herstel & Balans-programma. Zij komen er via verschillende wegen terecht: via verwijzing van de oncologieverpleegkundige, de bedrijfsarts, de Vruchtenburg, de specialist, of zij melden zich rechtstreeks aan. Het programma bestaat uit tien wekelijkse bijeenkomsten van twee uur psycho-educatie en 12 weken sporten, tweemaal per week. “Op de intake kijken we of de mensen kunnen deelnemen, maar in principe kan iedereen het programma volgen”, zegt Maria.

Plezier

Maria werkt als GZ-psycholoog voor De Vruchtenburg, waar zij mensen met kanker en hun naasten individuele begeleiding biedt. Daarnaast verzorgt zij vanuit de Vruchtenburg nu zo'n drie jaar het onderdeel 'psycho-educatie' van Herstel & Balans. Daartoe heeft zij een specifieke training gevolgd. “De combinatie van het psychosociale deel enerzijds en de lichaamsbeweging anderzijds

maakt het programma succesvol. Bovendien hebben de deelnemers veel steun aan elkaar. We zien regelmatig dat een groep ook naast Herstel & Balans leuke dingen gaan doen.”

Maria: “In het psycho-educatieve deel begin ik altijd met informatie over het te behandelen onderwerp. Verschillende thema's komen aan de orde, zoals het verwerken van kanker, verschillende emoties bij kanker, manieren van omgaan met de ziekte, de rol van hulpverleners, familie en naasten en hoe verder na kanker. Daarna ga ik de groep langs: hoe zit dat bij u? Het delen van de ervaringen is belangrijk, daar nemen we ook de tijd voor.”

Laura Smits, coördinator Fysiotherapie bij OCA, neemt de begeleiding van de fysieke training op zich. Laura: “In de sportzaal gaat het vooral om het opnieuw leren kennen en ervaren van de eigen grenzen en mogelijkheden. Mensen zijn door hun ziekte onzeker geraakt over wat zij nog kunnen. Met Herstel & Balans werken zij individueel aan hun conditie, zodat zij weer hun dagelijkse activiteiten op het werk of thuis weer kunnen doen. Verder is het belangrijk dat de deelnemers weer actief worden of zelfs weer plezier in bewegen krijgen!”

Maria gaat wekelijks met plezier naar OCA. “We zien dat de mensen thuis echt gedragsoefeningen uitvoeren en dat dit heel wat oplevert. De deelnemers leren bij ons om op een functionele manier om te gaan met de gevolgen van kanker. Zij zeggen: Ik voel me weer fit, zowel geestelijk als lichamelijk. Je hebt veel eer van je werk!”

Meer informatie, aanmeldings- en verwijsformulieren en alle locaties: www.herstelenbalans.nl. De meeste zorgverzekeraars vergoeden deze revalidatie (deels) via de aanvullende verzekering. ■