

Een samenwerkingsprogramma van het Nederlands Kanker Instituut- Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis, het Slotervaartziekenhuis en Reade (voorheen Jan van Breemen Instituut)

## Revalidatieprogramma voor vrouwen met borstkanker

### WAAROM EEN REVALIDATIEPROGRAMMA VOOR BORSTKANKERPATIËNTEN?

Menig borstkankerpatiënt heeft na afronding van de medische behandelingen behoefte aan begeleiding. Zo leven er vaak vragen over het omgaan met vermoeidheid en verminderde energie die na de chemo- en/of radiotherapie soms lang kunnen aanhouden. Ook kunt u door de behandeling last en pijn hebben van het gebied rond uw borst en/of schouder. Daarnaast kan het zijn dat u moeite heeft om de borstkanker een plek te geven en het leven weer op te pakken.

Deze klachten kunnen zowel uw privé-leven als uw werk beïnvloeden. Een gericht revalidatieprogramma kan deze klachten verminderen, de kwaliteit van uw leven verhogen en uw conditie verbeteren. Daarom heeft het Nederlands Kanker Instituut Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis (NKI - AVL) samen met het Slotervaartziekenhuis en Reade een revalidatieprogramma voor borstkanker-patiënten in de regio Amsterdam opgezet.

### HET REVALIDATIEPROGRAMMA

Het revalidatieprogramma is vooral bedoeld om de gevolgen van borstkanker te verminderen of te voorkomen. We richten ons op vrouwen die ernstige beperkingen ondervinden in hun dagelijks leven. Het betreft een groepsrevalidatieprogramma met maximaal 8 deelnemers waarbij individuele doelen gesteld worden die aansluiten bij uw persoonlijke behoeften. Hiertoe is een team samengesteld bestaande uit een revalidatiearts, een fysiotherapeut, een ergotherapeut, een maatschappelijk werker, een psycholoog en een diëtist.

### WANNEER STARTEN MET HET REVALIDATIEPROGRAMMA?

U kunt starten met het groepsrevalidatieprogramma vanaf 6 weken na beëindiging van de medische behandelingen; het volgen van hormonale- en/of immuuntherapie vormt geen bezwaar voor deelname.

Voordat u werkelijk met het programma begint bekijken we eerst welke klachten en problemen u heeft. Daarna stellen we samen met u vast wat u binnen het revalidatieprogramma wilt bereiken en hoe we samen met u deze doelen het best kunnen realiseren.

Het totale programma duurt 14 weken. De bijeenkomsten vinden plaats op maandag en donderdag en duren gemiddeld 1 dagdeel. Tijdens deze bijeenkomsten staan uw persoonlijke doelen centraal en komen o.a. de volgende onderdelen aan bod:

- omgaan met verminderde energie of vermoeidheid
- conditietraining
- hydrotherapie
- sociale en psychische begeleiding
- ergonomie
- voeding
- arbeidsintegratie
- partnerbijeenkomst
- lotgenotencontact

Om maximaal te kunnen profiteren van het revalidatieprogramma zijn alle programmaonderdelen verplicht en is het belangrijk dat u zoveel mogelijk aanwezig bent op de bijeenkomsten. Indien er gedurende uw revalidatieperiode een vakantie en/of er een medische ingreep gepland staat wordt u verzocht dit vooraf te melden.

### WAAR?

Voor het revalidatieprogramma kunt u terecht in het Slotervaartziekenhuis op de afdeling Revalidatie.

### VOOR WIE?

U komt voor het revalidatieprogramma in aanmerking wanneer u:

- ouder bent dan 18 jaar en recent behandeld bent voor borstkanker met chirurgie en aanvullende behandeling;
- lichamelijk en psychisch in staat bent het programma te volgen;
- beperkingen ondervindt in het dagelijks functioneren
- in een groep kunt en wilt functioneren;

- geen uitzaaiingen heeft van borstkanker in andere organen. (U kunt wel deelnemen als in uw okselklieren aan de aangedane kant uitzaaiingen zijn geconstateerd);
- geen ernstig gestoorde hart- of longfunctie heeft of andere handicaps. Heeft u in mindere mate last van deze klachten of twijfelt u of u niet een meer persoonlijk gericht programma nodig heeft, bespreek dat dan eerst met uw internist of chirurg;
- De eventuele bestraling en/of chemotherapie is beëindigd

### VERGOEDING

De kosten van het revalidatieprogramma vallen onder de basisverzekering en worden dus volledig vergoed. Wel kan het zijn dat u een eigen bijdrage moet betalen afhankelijk van de hoogte van het Eigen Risico waarvoor u gekozen heeft. Het is daarom raadzaam om voor aanvang van het revalidatieprogramma hierover contact op te nemen met uw ziektekostenverzekeraar.

### AANMELDEN

U kunt zich voor het revalidatieprogramma aanmelden via uw arts of andere hulpverleners. Neemt u dan contact op met het secretariaat van de revalidatieafdeling in het Slotervaartziekenhuis, telefoonnummer 020 – 512 5260.

Ook kunt u contact opnemen met de Marianne Klinkhamer (nurse practitioner oncologie) of Jeanette van Houwelingen (verpleegkundig specialist oncologie) via tel: 020 – 512 9333 vragen naar sein 389.

### INTAKEPROCEDURE

Nadat u zich telefonisch aangemeld heeft, ontvangt u een uitnodiging voor een intakegesprek met de revalidatiearts. Als hieruit blijkt dat het revalidatieprogramma een meerwaarde voor u heeft volgt een tweede intakegesprek met de psycholoog van het revalidatieteam om na te gaan of uw problemen binnen een groepsprogramma adequaat behandeld kunnen worden. In een gezamenlijk overleg bespreken de revalidatiearts en de psycholoog of het revalidatieprogramma voldoende aansluit bij uw behoeften en mogelijkheden. Wanneer u niet kunt deelnemen aan het revalidatieprogramma wordt in overleg met u gezocht naar andere opties.