

ONDERSTEUNING BIJ PIJN BIJ EN NA KANKER



Cancer Care Center ondersteunt
kankerpatiënten weer vitaal te worden.
Fysiek, psychisch en maatschappelijk.
Voor, tijdens en na behandeling.

In deze brochure vindt u een overzicht van de behandelingen die Cancer Care Center aanbiedt om pijn tijdens en na afloop van de behandeling van kanker tegen te gaan.

INHOUD

PIJN BIJ EN NA KANKER	3
OVER CANCER CARE CENTER	4
ONZE BEHANDELINGEN BIJ PIJN	5
FYSIEKE ONDERSTEUNING	5
Oncologiefysiotherapie Pilates	
LEREN OMGAAN MET PIJN	6
Ergotherapie Cognitieve gedragstherapie Psychosomatische fysiotherapie Meditatie Massage	
COMPLEMENTAIRE BEHANDELINGEN	7
Acupunctuur Osteopathie Shiatsu	
TESTIMONIALS	8
CANCER CARE CENTER FOUNDATION	8

PIJN BIJ EN NA KANKER

Veel patiënten ervaren pijn tijdens en na de behandeling tegen kanker. Pijn is een alarmsignaal. Het beschermt ons wanneer er weefselschade dreigt. Het is een signaal om rust te nemen en zo te herstellen van weefselschade die is ontstaan door bijvoorbeeld een operatie of trauma.

De mate van pijn zegt weinig over hoe erg de weefselschade is. Bestraling bijvoorbeeld, kan veel weefselschade geven, maar veroorzaakt niet altijd pijn. Aan de andere kant, kunt u pijn ervaren zonder dat er weefselschade is.

We maken onderscheid tussen acute en chronische pijn. Acute pijn is de pijn kort (< 3 maanden) na de operatie of het trauma. Hierbij geeft uw lichaam bijvoorbeeld aan een bepaalde beweging niet te maken om zo rust te geven aan het gebied wat moet herstellen.

Pijn die langer dan 3 maanden aanwezig is noemen we chronische pijn. (Dit betekent niet dat de pijn blijvend is.) De samenhang tussen weefselschade en pijn is dan veel minder aanwezig. Er zijn verschillende oorzaken die kunnen leiden tot chronische pijn. Uw zorgverleners kunnen u helpen hier inzicht in te krijgen.

De mate van pijn en het patroon van pijn zijn bij iedereen anders, maar de gevolgen van leven met pijn kunnen verstrekkend zijn. Zeker als u uw ziekte achter u wilt laten is het lastig als u er constant aan herinnerd wordt. Het kan gevolgen hebben voor uw sociale leven en voor uw werk. Gelukkig is er iets aan te doen. Er zijn manieren om de pijn te verminderen, maar ook om beter met pijn om te kunnen gaan.

Meer weten? Het KWF heeft een folder uitgebracht over dit onderwerp. Deze kunt u gratis downloaden van de website www.kanker.nl.

WAT IS CANCER CARE CENTER?

Cancer Care Center richt zich op iedereen die geraakt wordt door kanker. Vanuit meerdere vestigingen in Amsterdam verlenen wij samenhangende eerstelijns zorg bestaande uit fysieke en psychosociale ondersteuning, voedingsadviezen en hulp bij welzijn, ontspanning en reïntegratie.

VOOR WIE

Voor zowel mannen als vrouwen, in alle leeftijden en met alle vormen van kanker. U kunt bij ons terecht, zowel voor, tijdens als na de behandeling. Ook als genezing niet meer mogelijk is, in de palliatieve en terminale fase, staan wij voor u klaar om uw kwaliteit van leven zoveel mogelijk te waarborgen.

ZORGAANBOD

Kanker en de behandeling daarvan hebben een flinke impact op zowel de fysieke gezondheid als op de psyche en het sociale welzijn. Veel patiënten ervaren (soms langdurig) klachten.

Wij bieden een gevarieerd en specialistisch aanbod aan zorgdisciplines om deze klachten te verhelpen of verlichten. Denk daarbij aan verschillende vormen van fysiotherapie, psychologische begeleiding, dieetadvisering, maar ook bijvoorbeeld acupunctuur, meditatie en huidtherapie. Op onze website staat het volledige overzicht.

WERKWIJZE

1

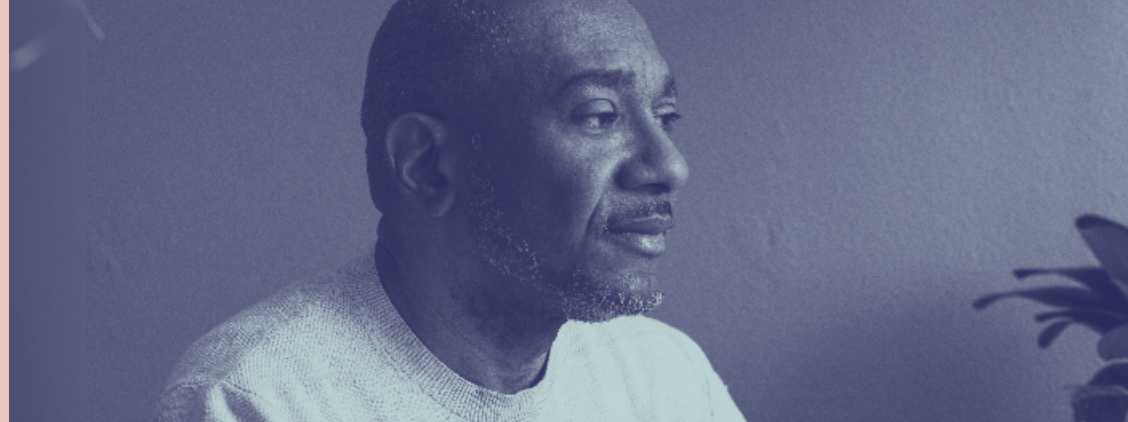
U maakt een afspraak met een van onze caremanagers

2

Samen met u stellen we een persoonlijk zorgplan op

3

Onze zorgverleners ondersteunen u op weg naar meer vitaliteit en een betere kwaliteit van leven



ONZE BEHANDELINGEN BIJ PIJN

Veel van de zorgdisciplines die wij aanbieden kunnen ook ingezet worden om pijnklachten te verminderen. Soms is dat heel specifiek. Als u last heeft van littekens, kan huidtherapie uitkomst bieden. En als u kampt met pijn als gevolg van oedeem, kunt u terecht voor oedeemfysiotherapie en het aanmeten van compressiemiddelen. Logopedie kan helpen bij slikproblemen. Daarnaast zijn er ook meer algemene behandelingen.

FYSIEKE ONDERSTEUNING OM KLACHTEN TE VERHELPEN

Oncologiefysiotherapie

De oncologiefysiotherapeut kijkt samen met u waar de pijnklachten vandaan komen. Door samen beperkingen in uw lichaam aan te pakken, verbeteren we het algemeen dagelijks functioneren. Dit zorgt ervoor dat u meer kunt doen en minder beperkt wordt door de pijnklachten.

Pilates

Speciaal voor (voormalig) kankerpatiënten heeft Cancer Care Center OncoPilates ontwikkeld. Volgens een duidelijk stappenplan worden door de oncologiefysiotherapeut oefeningen gegeven gebaseerd op de Pilatesmethode. De oefeningen zijn gericht op houding, ademhaling en lichaamsbewustzijn.



LEREN OMGAAN MET PIJN

Sommige van onze zorgdisciplines zijn niet alleen gericht op het verhelpen van de pijn, maar ondersteunen u ook in het er mee leren omgaan. Dat geldt bijvoorbeeld voor ergotherapie, cognitieve gedragstherapie, psychosomatische fysiotherapie, meditatie en massage.

Ergotherapie

Ergotherapie kan u leren anders om te gaan met pijn en hoe de pijn verlicht kan worden. Hierbij kunt u denken aan adviezen over lig- en zithouding en over hulpmiddelen om uw activiteiten makkelijker te maken. Ook biedt de ergotherapeut energiecoaching, waarbij er gekeken wordt naar hoe u uw tijd in-deelt, met als doel tot een evenwichtige dagindeling te komen.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie ondersteunt bij het vinden van een persoonlijk evenwicht bij het omgaan met pijn en pijn-medicatie. Inzicht in uw gedachten en gedrag geeft hiervoor handvatten. Aan-vullend kunnen ook ontspannings- en aandacht oefeningen worden ingezet.

Psychosomatische fysiotherapie

Psychosomatische therapie legt een brug tussen psychologische en fysio-therapeutische hulp. Denk hierbij aan coaching en ontspanningstherapie, waarbij u leert hoe u uw alledaagse activiteiten optimaal en met zo min mogelijk pijn kunt uitvoeren.

Meditatie

Meditatie helpt op een natuurlijke manier aanwezig te zijn in dit moment. U leert onderscheid te maken tussen de pijn van uw ziekte en de pijn veroorzaakt door zorgen daarover. Het helpt u meer ontspannen en kalmer met de pijn om te gaan, waardoor het ervaren van pijn minder kan worden.

TIP: op onze website kunt u luisteren naar een geleide meditatie die bedoeld is om stress te verminderen. Ook ge-schikt voor het leren omgaan met pijn.



Massage

Het ervaren van pijn kan ervoor zorgen dat u vervreemdt van uw eigen lichaam. Massage kan dan helpen te ontspannen, verkramping los te laten en zo het con-tact met en het vertrouwen in uw lichaam te herstellen. Zodat u uw lichaam als prettig en ontspannen kunt ervaren en niet alleen als een omhulsel van pijn en ziekte.



COMPLEMENTAIRE BEHANDELINGEN

Wij bieden ook complementaire zorg (ook wel alternatieve behandelingen genoemd). Als het gaat om het verlichten en verhelpen van pijnklachten, zijn met name acupunctuur, osteopathie en shiatsu therapie geschikt.

Acupunctuur

Pijn is van oudsher de bekendste indicatie voor acupunctuur. Weten-schappelijk onderzoek heeft dan ook aangetoond dat acupunctuur een pijnstillende werking kan hebben. De acupuncturist kan met behulp van naalden de energieën yin en yang, die in onzichtbare banen in ons lichaam lopen, stimuleren of afremmen.

Shiatsu therapie

Shiatsu therapie gaat over het in balans brengen van verschillende lichaams-energieën, net als bij bijvoorbeeld acu-punctuur. Bij een shiatsumassage ligt u op een mat en oefent de therapeut druk uit met duimen, handen, ellebogen, voeten of knieën. De massage zorgt voor ontspanning en vermindering van stress en pijn.

Osteopathie

Pijn ontstaat vaak door weefselschade waarbij allerlei stoffen vrijkomen. Osteopathie kan pijn helpen te ver-lichten doordat de osteopaat op de doorstroming werkt van het weefsel. Daardoor worden de stoffen sneller afgevoerd. Omdat er meer doorstroming plaats gaat vinden door de behandeling kunnen de voedingsstoffen sneller op de juiste plek komen.



“Na de diagnose borstkanker ben ik behandeld met een borstsparende operatie en bestraling. Ik heb daarna veel pijnklachten gehad, zowel in mijn borst als in mijn schouder. Na enkele behandelingen bij de oncologiefysiotherapeut, kan ik nu mijn arm weer normaal gebruiken zonder pijn en mijn werkzaamheden als kapster hervatten.”

LOTTE (35)

“Als gevolg van de chemotherapie kreeg ik last van neuropathie aan mijn voeten. Naast de pijn, beperkte het mij ook in mijn mobiliteit en balans, waardoor ik niet meer goed kon wandelen en dat vond ik heel vervelend. Na een aantal behandelingen bij de acupuncturist waren mijn pijnklachten gelukkig verminderd.”

SUSAN (44)

CONTACT

Op onze website staat een volledig overzicht van ons zorgaanbod, de zorgverleners en locaties waar u terecht kunt.

020 760 50 30

info@cancercarecenter.nl

www.cancercarecenter.nl

