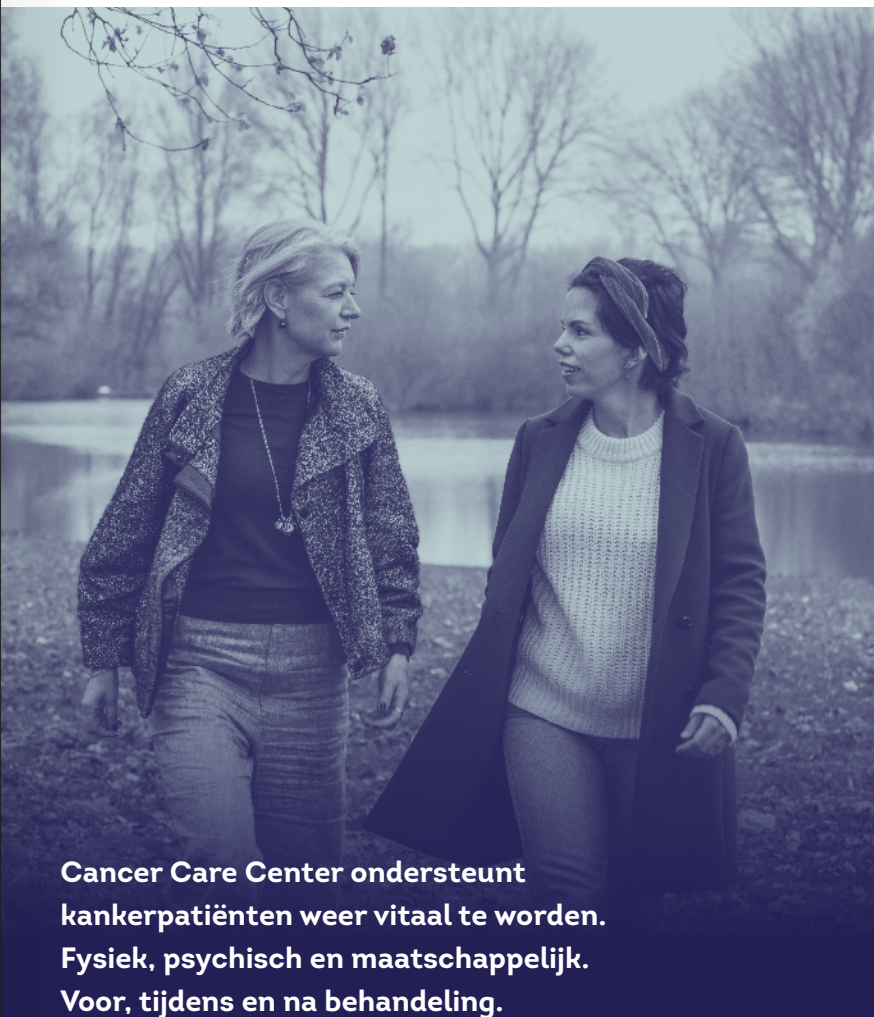


ONDERSTEUNING BIJ VERMOEIDHEID BIJ EN NA KANKER



cancer
care
center



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

 back to vitality

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

INHOUD

KANKER EN VERMOEIDHEID	3
OVER CANCER CARE CENTER	4
ONZE BEHANDELINGEN	5
BLIJVEN BEWEGEN	5
BETER LEREN OMGAAN MET UW ENERGIE	5
VOEDINGSADVIES	6
COMPLEMENTAIRE BEHANDELINGEN	7
TESTIMONIALS	8
CANCER CARE CENTER FOUNDATION	8

KANKER EN VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klachten bij kanker en de behandeling ervan. Bijna alle patiënten hebben daarmee te maken. De vermoeidheid kan zelfs jaren na de behandeling nog aanwezig zijn.

De mate van vermoeidheid en het patroon zijn bij iedereen anders. Sommige mensen geven aan helemaal leeg te zijn en uitgeput, anderen ervaren het meer als een gebrek aan energie dat plotseling komt opzetten. Het is ook vaak een andere vermoeidheid dan die je voelt na een dag heel actief te zijn geweest.

De gevolgen kunnen verstrekkend zijn. Zeker als je de ziekte achter je wilt laten, is het lastig te accepteren dat je niet meer de kracht hebt die je vroeger had. Niet altijd mee kunnen doen heeft immers gevolgen voor je sociale contacten en voor je werk.

Een duidelijke oorzaak voor de vermoeidheid ontbreekt, maar het lijkt erop dat zowel fysieke als psychologische factoren een rol kunnen spelen. Vermoeidheid komt voor bij alle vormen van kanker en bij alle leeftijden. Wel is het zo dat hoe langer en intensiever de behandeling geweest is, hoe vaker na afloop vermoeidheidsklachten voorkomen.

Gelukkig is er iets aan te doen. Er zijn manieren om de vermoeidheid te verminderen en manieren om er beter mee om te kunnen gaan. Door bijvoorbeeld meer te bewegen en meer in het hier en nu te leven en symptomen van vermoeidheid sneller te leren herkennen. Ook is er professionele hulp voorhanden.

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

BLIJVEN BEWEGEN

Hoewel het tegenstrijdig klinkt, is blijven bewegen een van de meest effectieve middelen tegen vermoeidheid. Onze gespecialiseerde **oncologiefysiotherapeuten** stellen daarom een speciaal programma voor u samen, vaak een combinatie van conditie- en krachttraining. Deze training kan zowel in een groep als individueel plaats vinden. Door het geleidelijk opbouwen van de activiteiten begeleidt de oncologiefysiotherapeut u naar een grotere lichamelijke belastbaarheid.

Ook het volgen van onze **Yoga, Pilates en Zumba** lessen en het meedoen aan onze **bootcamp** helpen u meer energie te krijgen.



Een speciale vorm van fysiotherapie is **Cardio Oncologie**. Deze richt zich op het verminderen van de symptomen van hartproblemen die het gevolg kunnen zijn van de oncologische behandeling, zoals vermoeidheid, hartkloppingen, duizeligheid en een algeheel verminderde conditie.

BETER LEREN OMGAAN MET UW ENERGIE

Een **ergotherapeut** helpt bij het zoeken naar oplossingen voor problemen in het dagelijks leven die een gevolg zijn van vermoeidheid. Samen bekijkt u of een activiteit misschien anders uitgevoerd kan worden. U krijgt ook adviezen bij het uitvoeren van bewegingen, waarvoor die minder energie vergen.

Een belangrijk onderdeel van ergotherapie is **energiecoaching**: het efficiënt om leren gaan met energie, zodat er meer balans is tussen rust en activiteit. De eerste stap is het leren luisteren naar uw lichaam. Wanneer is een activiteit te veel en wanneer bent u voldoende herstelt? Vervolgens zal er gekeken worden naar voor u belangrijke activiteiten en hoe deze verdeeld kunnen worden over de dag en week.

Psychosomatische fysiotherapie legt een brug tussen psychologische en fysiotherapeutische hulp. Onjuiste ideeën over vermoeidheidsklachten kunnen leiden tot verkeerd fysiek gedrag en het voortbestaan van die klachten. Met een cognitief gedragsmatige aanpak kan hier wat aan gedaan worden. Denk hierbij aan coaching en ontspanningstherapie.



Cognitieve gedragstherapie (CGT) is met name geschikt voor (chronische) vermoeidheid na afloop van de behandeling. Het richt zich op een verandering van denken, handelen en de factoren die de vermoeidheid in stand houden, zoals verwerking, angst voor het terugkeren van de ziekte, het slaap-waakritme en activiteiten-patroon.

Door de grote onderlinge verschillen tussen patiënten is de CGT sterk geïndividualiseerd. Eerst wordt gekeken welke factoren bij u een rol spelen. Op basis daarvan wordt voor u een specifiek behandelplan gemaakt.

VOEDINGSADVIES

Tijdens de behandeling van kanker treedt vaak spierverlies op, zowel bij mensen die (ongewenst) afvallen als bij degenen die (ongewenst) aankomen. Mede daardoor wordt de conditie slechter en treedt vermoeidheid op.

Gezonde voeding kan helpen bij het verbeteren van uw conditie en spieropbouw. Bij **de diëtist** kunt u terecht voor adviezen, informatie en tips. Samen wordt bekeken of uw voeding goed is samengesteld, of het gebruik van supplementen zinvol is of dat de voeding bijvoorbeeld moet worden aangepast aan uw behandeling.

COMPLEMENTAIRE BEHANDELINGEN

Wij bieden ook complementaire zorg (ook wel alternatieve behandelingen genoemd). Als het gaat om vermoeidheid, zijn met name acupunctuur, haptotherapie en osteopathie en shiatsu-therapie geschikt.

Acupunctuur

In ons lichaam bevinden zich onzichtbare banen waarlangs de energieën yin en yang lopen. De acupuncturist kan met behulp van naalden bepaalde energieën afremmen of juist stimuleren. Acupunctuur is geschikt voor, tijdens of na afloop van de behandeling. Het kan helpen vermoeidheid, maar ook bijwerkingen die leiden tot vermoeidheid, bijvoorbeeld slapeloosheid, pijn en onrust te verminderen.

Meditatie, mindfulness en yoga

Meditatie, mindfulness en yoga geven rust in het hoofd en leren u om te ontspannen.

Massage

Massage kan helpen spanningen weg te nemen en beter te slapen. Aanrakingen zijn in de behandelphase vaak functioneel. Een respectvolle aanraking door een masseur kan verzachting en ontspanning geven.



Shiatsu-therapie

Shiatsu-therapie gaat over het in balans brengen van verschillende lichaams-energieën, net als bij bijvoorbeeld acupunctuur. Bij een shiatsu-massage 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.

Haptotherapie

Haptotherapie is een begeleidingsvorm die gebaseerd is op de haptonomie. De aanraking neemt een centrale plaats in en kan u helpen om zich tijdens of na de behandeling tegen kanker weer bewuster te laten zijn van de wisselwerking tussen uw lichaam en gevoel. U raakt weer vertrouwd met het eigen (veranderde) lichaam en leert luisteren naar de signalen van uw lichaam.



'Ik merk het direct nu ik weer chemotherapie heb: als ik een paar dagen niet voldoende beweeg, slaat de vermoeidheid genadeloos toe. De oncologie-fysiotherapeuten van Cancer Care Center hebben mij hierin gelukkig goed begeleid en geënthousiasmeerd. Ik sport tegenwoordig met plezier.'

PETRA (49)

'Het ontdekken van de kracht van gezonde voeding bij chemotherapie heeft ervoor gezorgd dat ik beter omga met mijn lichaam. Ik ben veel minder vermoeid en voel mij fit genoeg om mijn dag te vullen met leuke activiteiten.'

EVA (33)

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

