

Oncologische revalidatie in UMC Utrecht

Ilse Masselink

Ergotherapeute UMC Utrecht

Oncologische Revalidatie

Zorg die gericht is op de functionele, fysieke, psychische en sociale problemen verbonden met kanker, inclusief nazorg en revalidatie (IKNL, 2011)

- advies/begeleiding bij omgaan met de ziekte (coping)
- begeleiding bij het herstel
- behoud en verbetering van de conditie.

Doelen oncologische revalidatie

- Optimaliseren/behouden fysieke fitheid
- Leren herkennen van eigen grenzen
- Leren omgaan met vermoeidheidsklachten
- Verminderen effecten immobilisatie, vermoeidheid, bewegangst
- Actieve leefstijl
- Beïnvloeden angst en depressie

<http://www.oncoline.nl/oncologische-revalidatie>

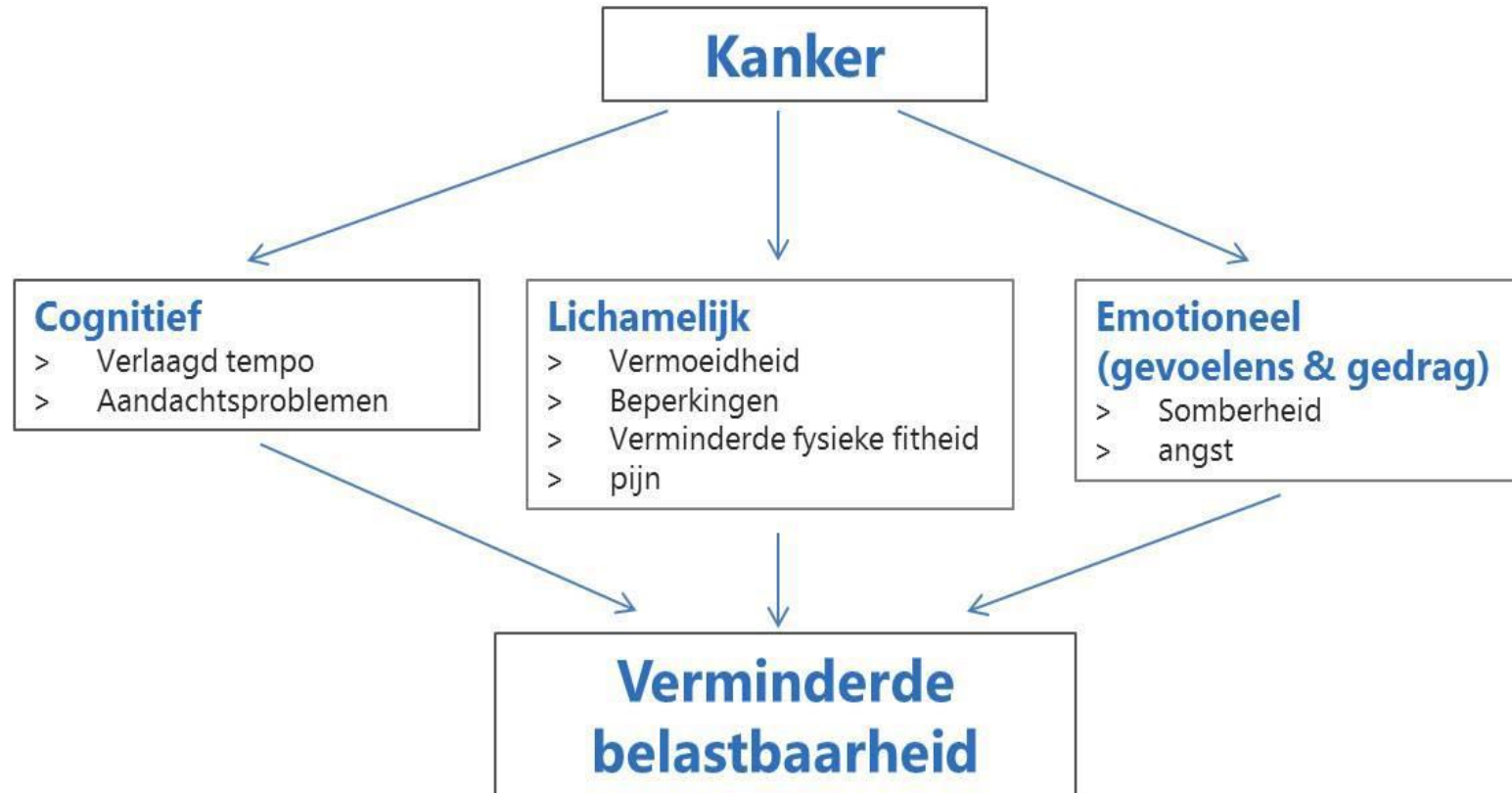
Verwijzing oncologische revalidatie

- Via de oncoloog/specialist
- Verpleegkundig specialist wordt je verwezen naar de revalidatie arts

Team oncologische revalidatie

- Revalidatiearts
- Psycholoog
- Maatschappelijk werk
- Fysiotherapeut
- Ergotherapeut

Wat zien we?



Grip op vermoeidheid bij kanker

Bijeenkomst 1

Wat is vermoeidheid:

Bel
be



De opbouw van de bijeenkomsten

- -6 bijeenkomsten van 90 minuten (10 min pauze).
- -Inzicht in vermoeidheid, energie en bewustwording lijf en hoofd.
- -Coachen op energieverdeling
- -SMART doelen stellen en zelf aan de slag.
- -Lees- en doe opdrachten.

De inhoud van de 6 bijeenkomsten

1. Wat is vermoeidheid: Belasting versus belastbaarheid
2. Energieverdelingstechnieken: Activiteiten verdelen,
 - variëren, pauzeren en plannen
 - Lichaamsbewustwording: Ontspanningsoefening
- 3. Voeding en vervolg opdrachten energieverdeling
- 4. Grenzen aangeven en NEE zeggen, vervolg ontspanningsoefening.
- 5. Sociogram, prioriteiten stellen, terugval preventie en doelen
 - evalueren
- 6. Terugkombijeenkomst na 5 weken

Soorten vermoeidheid

- -Algemene vermoeidheid van het hele lichaam:
lichamelijk
- -Mentale vermoeidheid
- -Een combinatie van deze 2 vormen

De energie accu



- Individuele begeleiding
- Groepbegeleiding/lotgenoten contact

