

Ondersteuning en nazorg

Ondersteunende zorg

In Máxima Oncologisch Centrum zijn er, naast uw behandelend arts, een aantal hulpverleners die u ondersteuning kunnen bieden bij mogelijke problemen op psychisch, lichamelijk, sociaal en op het gebied van zingeving. Om u zo goed mogelijk te helpen, werken zij nauw met elkaar samen en verwijzen u in overleg door. Hier vindt u voor welke hulpvragen u bij welke hulpverlener terecht kunt. De volgende hulpverleners komen aan bod:

- verpleegkundig specialist van het MOC;
- medisch psycholoog;
- levensbegeleider;
- diëtiste.

De verpleegkundig specialist van het MOC

De verpleegkundig specialist vindt het erg belangrijk om u informatie op maat aan te bieden, gericht op uw behoefte en op de behandeling die u op dat moment ondergaat. Daarnaast kunt u bij hen terecht voor vragen over uw ziekte, behandeling of klachten die u als gevolg hiervan ondervindt. U kunt hierbij denken aan:

- Lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, pijn, huid- en/of oedeemproblemen, misselijkheid of verminderde eetlust.
- Psychische klachten zoals het verwerken van- en omgaan met uw ziekte en de gevoelens die daarmee gepaard gaan. Denk hierbij aan angst, onzekerheid, onmacht of problemen in het gezin of op het werk.
- Ook met problemen in de beleving van uw seksualiteit kunt u bij hen terecht.

Doorverwijzen naar psychosociaal hulpverlener

Als u behoefte heeft aan een gespecialiseerd psychosociaal hulpverlener (onder andere levensbegeleider, medisch psycholoog) kan de verpleegkundig specialist u doorverwijzen.

Begeleidingsbezoeken

Heeft u behoefte aan advies en ondersteuning thuis? Dan kunnen wij voor u begeleidingshuisbezoeken regelen. U wordt dan door een oncologieverpleegkundige thuis bezocht.

Mogelijke zorg na uw behandeling

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Aan het einde van de behandeling heeft u nog een gesprek met de verpleegkundig specialist. In dit gesprek krijgt u uitleg over de verdere mogelijkheden van zorg na uw behandeling. Een voorbeeld hiervan is oncologische revalidatie waarover u verderop specifieke informatie vindt.

Afspraak maken

Voor een afspraak met de verpleegkundig specialist kunt u telefonisch contact opnemen met Máxima Oncologisch Centrum: (040) 888 53 20. Als u extra behoefte heeft aan advies en begeleiding bij het doormaken van uw ziekte, kunt u altijd buiten de reguliere afspraken om, bellen met de verpleegkundig specialist.

De medisch psycholoog

Een medisch psycholoog is een deskundige, gespecialiseerd in onderzoek naar de samenhang van gedrag, emoties en lichamelijk functioneren tijdens of na de ziekte. Daarnaast is de medisch psycholoog gespecialiseerd in de psychologische behandeling van mensen met een lichamelijke aandoening.

Wanneer naar een medisch psycholoog?

Er kunnen verschillende redenen zijn om naar een medisch psycholoog te gaan. Het kan zijn dat de ziekte zelf of de behandeling van de ziekte gevolgen heeft voor uw geestelijk en lichamelijk functioneren. Uw concentratie, geheugen of het omgaan met emoties kunnen veranderd zijn. Daarnaast kunt u uit 'evenwicht' raken door de ingrijpende gevolgen van de ziekte. Ook kan het moeilijk zijn om in een bepaalde fase van de ziekte belangrijke keuzes te maken. Verder is het mogelijk dat u na een goed verlopen behandeling toch weer moeilijkheden ondervindt bij het oppakken van de draad van het leven. Het 'evenwicht' bij uw partner of naaste gezinsleden kan ook verstoord zijn. Er kunnen wrijvingen ontstaan, omdat zij anders op de ziekte reageren dan u.

De verwijzing

Uw medisch- en verpleegkundig specialist van het MOC kan u verwijzen naar een medisch psycholoog. Uiteraard kunt u ook zelf om een verwijzing vragen. Na ontvangst van de verwijzing nodigt de medisch psycholoog u uit voor een kennismakingsgesprek.

Het eerste contact

In één of meerdere gesprekken wordt aandacht besteed aan uw lichamelijke en/of geestelijke klachten, aan uw ziekte én uw situatie. Als het nodig is en u dat wilt, kan een behandeling worden aangeboden. Deze behandeling bestaat uit advisering of gesprekstherapeutische ondersteuning. Uw partner of naaste gezinsleden kunnen bij de behandeling worden betrokken. De medisch psycholoog kan u leren om spanningen te verminderen. Bij speciale klachten over concentratie en/of geheugen test de medisch psycholoog dit. Daarna volgt een advies over training.

De levensbegeleider

Een levensbegeleider is gespecialiseerd in het begeleiden en ondersteunen van patiënten en hun naasten bij de verwerking van hun ziekte en bij de levensvragen die daardoor opgeroepen worden. Vragen zoals:

- Waarom overkomt mij dit?
- Hoe leer ik hiermee om te gaan?
- Hoe geef ik deze ingrijpende gebeurtenis een plek in mijn leven?
- Hoe vind ik weer vertrouwen?
- Wat betekent dit voor mijn toekomst?
- Welke hulpbronnen vind ik in mijzelf of mijn omgeving?

Wanneer naar een levensbegeleider?

Veel aandacht gaat uit naar de ziekte en de behandeling, de lichamelijke kant. Maar het is minstens zo belangrijk om aandacht te hebben voor de mentale en emotionele impact. Veel zekerheden zijn weggevallen. Bij een levensbegeleider kunt u terecht voor ondersteuning bij normale emotionele verwerkingsprocessen. Ze zijn geen therapeut, maar werken op basis van gelijkwaardigheid en zoeken samen met u naar antwoorden. Vertrouwelijkheid is heel belangrijk, zij rapporteren ook niet inhoudelijk in het dossier.

Levensbegeleiders helpen bij het zoeken naar houvast en geven ook praktische tips hoe bijvoorbeeld om te gaan met stress en spanning. Soms zijn enkele gesprekken voldoende, maar we kunnen ook geleide meditaties bieden of op maat gemaakte rituelen. Weet dat de levensbegeleider ook een luisterend oor kan zijn voor uw naasten, zoals uw partner of kind(eren).

De verwijzing

Levensbegeleiders streven ernaar het eerste contact altijd binnen één week te maken. U kunt zelf contact zoeken via telefoonnummer (040) 888 80 00 of mailen naar zingeving@mmc.nl.

Ook kunt u bij de medisch- of verpleegkundig specialist/oncologieverpleegkundige van het MOC uw wens aangeven. Zij sturen dan een consult en nemen zo snel mogelijk contact met u op.

De diëtist

De diëtist helpt u op het gebied van voeding en kanker. Hij/zij beoordeelt of uw voeding voldoende voedingsstoffen levert en kan uw voedingstoestand bepalen. De diëtist geeft u voedingsadviezen die zijn afgestemd op uw persoonlijke situatie, passend bij uw aandoening, uw behandeling (en de bijwerkingen ervan) en uw voorkeuren. Hierbij werkt de diëtist nauw samen met de arts, de verpleegkundig specialist en de (oncologie)verpleegkundigen van het MOC.

Binnen ParaMáx van Máxima MC heeft elke diëtist een eigen aandachtsgebied waarbinnen hij/zij zich specialiseert. Zo zijn er ook een aantal 'oncologisch' diëtisten met als specialisme voeding bij kanker.

Wanneer naar een diëtist?

U kunt bij de diëtist terecht met al uw vragen en problemen op het gebied van voeding. Bij kanker is het raadzaam een diëtist te raadplegen in de volgende situaties.

Onbedoeld gewichtsverlies

Meer dan de helft van alle mensen met kanker krijgt te maken met (onbedoeld) gewichtsverlies. Dit kan komen door stoffen die de tumor en het lichaam als reactie op de ziekte aanmaken (o.a. cytokinen). Deze stoffen zorgen ervoor dat het metabolisme verandert met een verhoogde afbraak van voedingsstoffen. De behandeling bestrijdt de ziekte en kan als enige het metabolisme verbeteren. Onbedoeld gewichtsverlies is bij kanker echter ook vaak het gevolg van een hoger verlies van voedingsstoffen (bijvoorbeeld bij braken of diarree) en/of een verminderde inname van voeding (bijvoorbeeld bij vermoeidheid, spanningen en/of bijwerkingen van de behandeling). De balans tussen de inname en het verbruik van voeding raakt verstoord. Met aanpassingen in de voeding kan deze balans weer worden hersteld en het gewicht worden verbeterd. Hierdoor kan de kans op infecties, complicaties en (erge) bijwerkingen van de behandeling afnemen. Het is daarom raadzaam de diëtist te raadplegen bij onbedoeld gewichtsverlies. Bijvoorbeeld bij een gewichtsverlies van 3 kg in de laatste maand of 6 kg in de laatste zes maanden.

Onbedoelde gewichtstoename

Daarnaast kunt u de diëtist raadplegen bij onbedoelde gewichtstoename. Gewichtstoename gaat bij kanker namelijk veelal gepaard met verlies van spiermassa en spierkracht. Met de juiste voeding in combinatie met beweging wordt het verlies van spieren beperkt of gestopt of is opbouw van spieren mogelijk. Daarnaast kan voeding helpen bij het bereiken van het gewenste gewicht. Ook voor al uw andere vragen over voeding en kanker kunt u bij de diëtist terecht.

Zoals vragen over:

- voedingssupplementen;
- specifieke voedingsadviezen bij behandeling van kanker;
- de relatie tussen voeding en (en het ontstaan) kanker;
- voeding en botontkalking (osteoporose);
- voeding bij herstel.

U vindt daarnaast veel en betrouwbare informatie over voeding en kanker op de website: www.voedingenkankerinfo.nl.

Verwijzing naar de diëtist

De verwijzing naar een diëtist kan plaatsvinden via de medisch specialist, de verpleegkundige specialist of (oncologie)verpleegkundige van het MOC. Dit kan zowel tijdens opname/chemokuur als poliklinisch gebeuren. U wordt verwezen naar een diëtist die werkzaam is bij Paramax in Máxima MC. Na verwijzing maakt de diëtist een afspraak met u of u bezoekt de diëtist tijdens uw opname of de toediening van de chemokuur.

Afspraak maken

Als u zelf een afspraak wilt maken of bij vragen, kunt u bellen met het secretariaat van ParaMáx, telefoonnummer (040) 888 90 40. Vraag hierbij om de diëtist die werkzaam is binnen het specialisme oncologie.

Oncologische revalidatie

Revalideren bij kanker

Soms is het moeilijk om tijdens en na de behandeling uw leven weer op te pakken. U bent bijvoorbeeld snel vermoeid, uw conditie is achteruit gegaan of u heeft last van angst en somberheid. Werken aan uw conditie voor, tijdens en na de behandeling kan helpen bij uw herstel. Revalideren bij kanker noemen we ook wel 'oncologische revalidatie'. Daarbij is aandacht voor verschillende onderdelen van uw herstel.

Samen met uw medisch of verpleegkundig specialist wordt gekeken welke vorm van revalidatie kan bijdragen aan uw herstel. Denk hierbij aan oncologische fysiotherapie, ergotherapie, de psycholoog of diëtiste. Binnen Máxima MC wordt oncologische revalidatie op maat aangeboden. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw verpleegkundig specialist.