

Revalidatieprogramma Herstel & Balans

Uw behandelend arts heeft met u besproken dat het revalidatieprogramma Herstel & Balans mogelijk iets voor u kan zijn. Dit revalidatieprogramma wordt gegeven in het Centrum voor Revalidatie, locatie Beatrixoord in Haren. In deze brochure kunt u lezen wat het revalidatieprogramma Herstel & Balans precies inhoudt.

Inleiding

Nederland telt naar schatting 400.000 mensen die leven met de gevolgen van kanker. Dit aantal en de overlevingsduur na kanker nemen toe. Daarom is goede nazorg bij kanker steeds belangrijker.

De ziekte en de intensieve behandelingen hebben aanzienlijke gevolgen, die voor mensen met kanker het functioneren en welbevinden ernstig kunnen belemmeren. Revalideren met Herstel & Balans is gericht op het verminderen van en het leren omgaan met restklachten zoals vermoeidheid, pijn, angst en neerslachtigheid. Daardoor verbetert de kwaliteit van leven.

Revalidatieprogramma Herstel & balans

Het revalidatieprogramma Herstel & Balans is een groepsprogramma voor mensen met kanker en bestaat uit lichaamstraining en psycho-educatie. In drie maanden krijgt u een á twee bijeenkomsten per week waarin fitness, fietstraining en groepssport gecombineerd worden met voorlichting en psycho-educatie in de vorm van groeps gesprekken. Het groepsprogramma wordt afgestemd op de individuele behoeften en revalidatiedoelen van de deelnemende patiënten.

Voorwaarden voor deelname aan het revalidatieprogramma Herstel & Balans

Voor deelname aan Herstel & Balans moet uw conditie zodanig zijn dat u in redelijke mate kunt bewegen en aan een groepsprogramma kunt deelnemen. Het maakt niet uit hoe oud u bent of welke vorm van kanker u heeft gehad.

Herstel & Balans is voor u een geschikte revalidatie als u:

- 18 jaar of ouder bent.
- Een vorm van kanker heeft (gehad) en de behandelingen heeft afgerond.
- Last heeft van beperkingen: lichamelijk, psychisch en/of sociaal.

Lichamelijke beperkingen kunnen zijn: verminderde belastbaarheid, vermoeidheid, activiteiten minder lang of niet meer kunnen uitvoeren. Beperkingen op psychisch en sociaal gebied zijn bijvoorbeeld: emotionele instabiliteit, angst, somberheid of depressiviteit, nervositeit of onzekerheid, slecht slapen, moeite met concentreren, minder evenwichtig sociaal functioneren.

Deelname is voor u niet geschikt en niet mogelijk als u:

- ernstige lichamelijke risico's heeft door kanker, een andere ziekte of medicatie;
- ernstige stoornissen heeft in geheugen, aandacht, concentratie en/of psychisch functioneren;
- een indicatie heeft voor een ander revalidatieprogramma.

In dit geval kunt u met uw behandelend arts bespreken welke vorm van nazorg en ondersteuning geschikt voor u is.

Voordelen van het revalidatieprogramma Herstel & Balans

Het revalidatieprogramma voorziet in de behoefte aan structurele nazorg bij kanker. Vaak ervaren kankerpatiënten restklachten zoals vermoeidheid, verminderde conditie, emotionele instabiliteit, neerslachtigheid en sociale problemen. Deelnemers geven gedurende Herstel & Balans aan een duidelijke verbetering in hun kwaliteit van leven en vermindering van klachten te ervaren.

Welk resultaat u als individuele patiënt bereikt, hangt af van uw persoonlijke situatie en gesteldheid. Door u zelf tijdens het programma te testen, kunt u tijdens het programma uw fysieke voortgang bijhouden.

De komende jaren wordt met behulp van wetenschappelijk onderzoek de effecten van het revalidatieprogramma Herstel & Balans gemeten.

Kosten

Op dit moment wordt het revalidatieprogramma door een aantal zorgverzekeraars (deels) vergoed. Een actueel overzicht van de regelingen die zorgverzekeraars voor Herstel & Balans hebben getroffen, vindt u op www.herstelenbalans.nl. Voorafgaand aan uw deelname raden wij u aan bij uw zorgverzekeraar te informeren naar de vergoedingsmogelijkheden.

Deelname

Als u na het lezen van deze brochure mee wilt doen aan het revalidatieprogramma Herstel & Balans, bespreekt u dit dan met uw behandelend arts. Deelname is alleen mogelijk op verwijzing van uw arts. Uw arts vult voor u een verwijsformulier in, die u nodig heeft om u te kunnen aanmelden. Dit formulier en een aanmeldingsformulier, dat u zelf moet invullen, zijn beide te downloaden via www.herstelenbalans.nl.

Na aanmelding beoordeelt het Centrum voor Revalidatie, locatie Beatrixoord, of u voldoet aan de deelnamecriteria. Daarna volgen een intakegesprek en testen om uw conditie en revalidatiedoelen te bespreken, en om het programma op u af te stemmen. Verwacht wordt dat u het gehele programma zoveel mogelijk volgt.

Vragen

Als u na het lezen van deze brochure vragen heeft, kunt u op werkdagen van 9 tot 17 uur contact opnemen met het Centrum voor Revalidatie, telefoonnummer (050) 533 84 81.

UMCG, Centrum voor Revalidatie
locatie Beatrixoord
Dilgtweg 5
9751 ND Haren