



Revalidatie bij kanker

Door betere behandelingen hebben mensen met kanker tegenwoordig een grotere kans op genezing dan vroeger. Toch blijft kanker een ingrijpende ziekte die uw leven fors overhoop kan halen. Veel mensen hebben na de behandeling tegen kanker moeite hun leven weer op te pakken. Ze zijn bijvoorbeeld snel vermoeid, hun conditie is achteruit gegaan of ze hebben last van angst en somberheid. Herkent u dit? Dan is het revalidatieprogramma [Herstel & Balans](#) mogelijk iets voor u.



Revalidatie kan helpen Het revalidatieprogramma Herstel & Balans kan u helpen te herstellen en uw conditie te verbeteren. In dit programma werkt u in een groep van acht tot twaalf deelnemers aan uw conditie. Drie maanden lang traint u twee tot drie keer per week met fitnessoefeningen en groepssport. U oefent op uw eigen niveau onder begeleiding van deskundigen. Daarnaast krijgt u in een aantal bijeenkomsten informatie over onderwerpen zoals omgaan met stress, weer aan het werk gaan en voeding. Samen met lotgenoten probeert u zo een nieuw evenwicht te vinden in de periode na de behandelingen tegen kanker.

Revalidatie werkt Deelnemers aan Herstel & Balans voelen zich fitter en vinden dat het programma heeft geholpen bij hun herstel. Zij hebben geleerd om te gaan met de gevolgen van hun ziekte, hebben een betere conditie en zijn minder vermoeid. Dat blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Mensen die na de behandeling tegen kanker deelgenomen hebben aan een revalidatieprogramma, herstellen beter dan mensen die dat niet hebben gedaan. Zij hebben minder last van angst, zijn opgewekter en kunnen werk, huishouden en hobby's beter uitvoeren. Hoeveel vooruitgang u maakt door aan het programma deel te nemen, is afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Reacties van deelnemers

'Ik voel me weer mens. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Ik kan weer meedoen.'

'Ik heb door mijn ziekte een periode gehad waarin ik bezig was met niet dood te gaan. Na het programma ben ik weer beginnen te leven. Dat was moeilijk, dat moest ik echt weer leren. Ik heb weer leren dŭrven en weer leren lachen.'

'Eindelijk durf ik weer in de toekomst te kijken.'



Informatie voor de behandelend arts

Indicatiestelling en verwijzing Om aan het revalidatieprogramma Herstel & Balans te kunnen deelnemen, heeft uw patiënt een verwijzing van u nodig. U kunt hiervoor gebruik maken van het verwijsformulier. Dit formulier is te vinden op www.herstelenbalans.nl onder de knop 'programma', bij de locaties waar Herstel & Balans wordt aangeboden. Wij vragen u de situatie van uw patiënt te beoordelen aan de hand van een aantal criteria. Deze zijn als toelichting toegevoegd aan het verwijsformulier. U vindt ze ook op de website onder de knop 'deelname'. Uw patiënt stuurt het door u ingevulde verwijsformulier samen met zijn aanmelding naar de organisatie waar hij het programma wil volgen.

Voorwaarden voor deelname U kunt aan Herstel & Balans deelnemen nadat de behandelingen zijn afgerond en er een goede kans op herstel is. U moet zich redelijk kunnen bewegen. Ook moet uw conditie goed genoeg zijn om de fitnessoefeningen te kunnen doen en aan het groepsprogramma te kunnen deelnemen. Uw arts kan dat het beste beoordelen. Hij kan u verwijzen door het verwijsformulier in te vullen. Dat heeft u nodig voor uw aanmelding.

Hoe meldt u zich aan? U meldt zich aan door het aanmeldformulier in te vullen. Dit formulier levert u samen met het door uw arts ingevulde verwijsformulier in bij de organisatie waar u het programma wilt volgen. De organisaties die het programma Herstel & Balans aanbieden kunnen u deze formulieren toesturen. U kunt deze ook vinden op de website www.herstelenbalans.nl onder de knop 'programma', bij de locaties waar Herstel & Balans wordt aangeboden. Na uw aanmelding nodigt de organisatie waar u het programma gaat volgen u uit voor een gesprek. In dit gesprek worden uw persoonlijke situatie en uw wensen besproken en krijgt u alle informatie die u nodig heeft.

locaties Nederland

Groningen

Groningen/Haren UMCG, Centrum voor Revalidatie, locatie Beatrixoord, 050 533 83 58

Groningen Fysiotherapie Corpus Max, 050 535 45 50

Friesland

Dokkum Revalidatie Friesland, locatie Dokkum, 0519 291 358

Drachten ziekenhuis Nij Smellinghe, 0512 588 245

Heerenveen Revalidatie Friesland, locatie Heerenveen i.s.m. De Tjongerschans, 0513 685 715

Leeuwarden Revalidatie Friesland, locatie Medisch Centrum Leeuwarden, 058 286 36 46

Sneek Revalidatie Friesland, locatie Antonius Ziekenhuis, 0515 488 904

Drenthe

Emmen Scheperziekenhuis, 0591 691 371

Meppel Paramedisch Centrum Meppel (PCM), 0522 247 114

Overijssel

Almelo ZGT Almelo, 0546 693 030

Schalkhaar/Vaassen Kenniscentrum Oncologie i.s.m. Deventer Ziekenhuis en Gezondheidscentrum Molenhoek, 0570 608 600

Enschede Revalidatiecentrum Het Roessingh, 053 487 54 34

Zwolle De Vogellanden, centrum voor revalidatie, 038 498 11 11

Flevoland

Almere Flevoziekenhuis, 036 868 88 14

Utrecht

Amersfoort/Baarn Meander Medisch Centrum, locatie Baarn, 033 850 46 16

Utrecht Sport- en Fitnesscentrum De Hoogstraat, 030 256 13 83

Noord-Holland

Alkmaar Fysiotherapie Oudegracht, locatie Dynamic Fit, 072 511 77 99

Amsterdam Sportcentrum Reade, 020 589 65 03

Beverwijk Rode Kruis Ziekenhuis, 0251 265 677

Den Helder/Julianadorp Praktijk voor fysiotherapie & gezondheidspsychologie, locatie Classic Gym, 0223 690 806

Heemstede Praktijk Deen, 023 529 39 19

Hilversum Tergooiziekenhuizen, locatie Zonnestraat, 035 625 78 10

Hoofddorp Spaarne Ziekenhuis, 023 890 92 04

Hoorn Sportinstituut Frits van der Werff, 0229 217 364

Purmerend Waterlandziekenhuis, 0299 457 378

Zuid-Holland

Alphen aan den Rijn Rijnlands Revalidatie Centrum i.s.m. het Rijnland Ziekenhuis, 06 14 17 52 38

Berkel en Rodenrijs Berkelhoek, Fysio-, Bewegings- en Manuele Therapie Groep i.s.m. het Rijnland Ziekenhuis, 010 511 27 78

Den Haag PsyQ, afdeling Somatiek en Psyche, 070 391 83 53

Dordrecht Albert Schweitzer Ziekenhuis i.s.m. fysiotherapeutenmaatschap Amstelwijck, 078 654 29 24

Gorinchem Rivas Zorggroep, locatie Beatrixziekenhuis, 0183 644 631

Gouda Groene Hart Ziekenhuis, 0182 50 55 28

Leiden Rijnlands Revalidatie Centrum, 06 14 17 52 38

Leiden Groepspraktijk Fysiotherapie Van der Stegen, 071 521 65 25

Naaldwijk Fysiotherapie & Medisch Trainingcentrum Move On, 0174 630 740

Numansdorp Fysiotherapiepraktijk en Medische Training Venema & Van der Ree, 0186 654 319

Rotterdam OCA Rotterdam, 010 443 00 90

Rotterdam-Hoogvliet Para Medisch Centrum Hoogvliet (PMCH), 010 263 23 20

Zoetermeer PsyQ i.s.m. 't Lange Land Ziekenhuis, 079 329 59 50

Zeeland

Goes Stichting Revant, locatie Lindenhof, 0113 236 236

Oost-Souburg Para Medisch Centrum In Balans, 0118 461 897

Terneuzen Fysio-fit Stams, 0115 620 530

Noord-Brabant

Bergen op Zoom Lievensberg Ziekenhuis, 0164 278 310

Breda Revant Revalidatiecentrum Breda i.s.m. Amphibia ziekenhuis,
076 533 17 83

Cuijk Fysiotherapie Cuijk Centrum, 0485 313 205

Eindhoven Libra Zorggroep Revalidatiecentrum Blixembosch i.s.m.
Catharina Ziekenhuis, 040 264 29 23

Helmond Elkerliek ziekenhuis, 0492 595 620

's Hertogenbosch Sport Medisch Centrum/ Jeroen Bosch Ziekenhuis,
073 649 12 00

Oss/Veghel Ziekenhuis Bernhoven, 0412 621 540

Roosendaal Fysiotherapie De Kroeven i.s.m. Franciscus Ziekenhuis,
0165 542 601

Tilburg Libra Zorggroep Revalidatiecentrum Leijpark, 013 539 86 00

Veldhoven (Eindhoven/Dommelen) Máxima Medisch Centrum, 040 888 86 20

Gelderland

Apeldoorn Gelre ziekenhuizen, 055 844 63 78

Arnhem Sportcentrum Zintens onderdeel van Revalidatie Medisch
Centrum Groot Klimmendaal, 026 352 62 91

Culemborg ADFYS Culemborg, 0345 510 124

Deventer/Vaassen Kenniscentrum Oncologie i.s.m. Deventer Ziekenhuis
en gezondheidscentrum Molenhoek, 0570 60 86 00

Doetinchem Medi-fit Doetinchem, 0314 362 462

Ermelo Behandelcentrum Salem, onderdeel van Ziekenhuis St Jansdal,
0341 435 620

Nijmegen Sportmedisch Adviescentrum Sanasport, onderdeel van
Canisius Wilhelmina Ziekenhuis, 024 365 77 29

Tiel Ziekenhuis Rivierenland, 0344 673 810 of 0344 674 366/374

Wageningen Fytalis Fysiotherapie, 0317 420 552

Zutphen Gelre ziekenhuizen, 0575 592 972

Limburg

Hoensbroek Adelante, 045 528 21 83

Horn CIRO Horn, 0475 587 656

Maastricht MUMC+ (aanmelden via Adelante), 045 528 21 83

Venlo/Venray VieCuriVitaal, 0478 522 777

locaties België

Antwerpen Algemeen ziekenhuis Middelheim, 0032 (0)3280 3013

Brussel Universitair Ziekenhuis Brussel, 0032 (0)2476 3623

Dendermonde AZ St. Blasius–Borstkliniek, 0032 (0)5225 2096

Hasselt Virga Jesseziekenhuis, 0032 (0)1130 9664

Kijk voor de actuele locatiegegevens op

www.herstellenbalans.nl



Kosten De organisatie waar u het programma wilt volgen kan u informatie geven over de kosten. Veel zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten. Op de website kunt u zien welke verzekeraars dat zijn en hoeveel zij vergoeden. Het kan zijn dat u een eigen bijdrage moet betalen. Wij raden u aan bij uw zorgverzekeraar te informeren op hoeveel geld u recht heeft. Sommige werkgevers vergoeden de deelname helemaal of gedeeltelijk als onderdeel van het reïntegratieplan. U kunt dit navragen bij uw bedrijfsarts.

Deskundige begeleiding Het revalidatieprogramma Herstel & Balans is ontwikkeld door de Vereniging van Integrale Kankercentra, Revalidatie Nederland en de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties. Zij werken samen in de Stichting Herstel & Balans aan het verder verbeteren van het programma. De stichting stelt strenge eisen aan de organisaties die het programma uitvoeren. Op die manier bent u er zeker van dat u op een deskundige manier begeleid wordt.

Meer informatie? Kijk op www.herstelenbalans.nl. Wilt u meer weten over het revalidatieprogramma Herstel & Balans? Op de website vindt u uitgebreide informatie. Hier vindt u een lijst met de organisaties die het programma aanbieden en kunt u het verwijsformulier en het aanmeldformulier downloaden. Wilt u alvast een voorproefje hebben van wat u bij Herstel & Balans kunt verwachten? Onder het kopje 'programma' vindt u een aantal films die u een goed beeld geven en kunt u reacties van deelnemers bekijken.