



**Nederlandse Federatie van
Kankerpatiëntenorganisaties**

Overzicht

Nazorg bij vermoeidheid & kanker



Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties

Datum van publicatie: december 2007

Eerste herziene versie: februari 2009

Tweede herziene versie: juni 2010

Derde herziene versie: augustus 2010

Downloaden: www.nfk.nl > publicaties > brochures

In dit overzicht treft u informatie aan over nazorgmogelijkheden op het gebied van vermoeidheid en kanker. De ziekte kanker en de noodzakelijke behandelingen leiden vaak tot extreme vermoeidheid. Deze vermoeidheid kan zelfs jaren na de behandeling nog de oorzaak zijn van (ernstige) belemmeringen in het dagelijks leven en werken. Gelukkig komen er steeds meer mogelijkheden om iets aan de vermoeidheid te doen.

Het overzicht "Nazorg bij vermoeidheid & kanker" is samengesteld door de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK). De organisaties en instellingen die in dit overzicht zijn opgenomen, zijn zorgvuldig geselecteerd. De NFK is echter niet verantwoordelijk voor kwaliteit of effectiviteit van de activiteiten die door deze organisaties en instellingen worden aangeboden. De in dit overzicht genoemde namen, adressen en contactgegevens worden regelmatig gecontroleerd op juistheid, maar gegevens kunnen tussentijds wijzigen. Op de website van de NFK treft u de meest recente versie aan van het overzicht. Kijk op www.nfk.nl > verwijsgids > vermoeidheid.

Het nu voorliggende overzicht is samengesteld in december 2007 en herzien in februari 2009, juni 2010 en augustus 2010.

Hebt u aanvullingen of correcties op dit overzicht? Geeft u die alstublieft door aan het bureau van de NFK (voor contactgegevens: zie colofon)

Inhoud:

Revalidatieprogramma's	3
Therapie en training	6
Lotgenotencontact.....	8
Nuttige adressen	9
Colofon	9

Onder nuttige adressen vindt u contactgegevens van een aantal organisaties en websites waar u nadere informatie kunt vinden over vermoeidheid en kanker of die contact bieden andere vermoeiden.

Revalidatieprogramma's

Herstel & Balans

beschrijving	Drie maanden durend groepsprogramma voor (ex-)kankerpatiënten met twee à drie bijeenkomsten per week. Meestal een combinatie van fitness, groepssport, oefeningen in water, voorlichtingsbijeenkomsten en groeps gesprekken aan de hand van thema's. Op meer dan zestig locaties in Nederland en België.
tel	Telefoonnummers van de instellingen die het programma uitvoeren: zie brochure of www.herstelenbalans.nl > deelname > locaties
website	www.herstelenbalans.nl
e-mail	info@herstelenbalans.nl
brochures	Patiëntenfolder "Werken aan herstel na kanker" (te vinden op www.herstelenbalans.nl > deelname)
extra / opm.	Overzicht van de zorgverzekeraars die dit programma (deels) vergoeden: www.herstelenbalans.nl > deelname > kosten

Korte films over Herstel & Balans die een beeld geven van het revalidatieprogramma en waarin deelnemers vertellen over hun ervaringen: www.herstelenbalans.nl > programma > films

PsyQ (GGZ-instelling)

therapie	Cursus bestemd voor deelnemers aan Herstel & Balans als extra onderdeel.
beschrijving	De cursus loopt gelijk op met het Herstel & Balansprogramma. Twaalf bijeenkomsten van twee uur; totaal vier sessies per week. De eerste bijeenkomsten ligt het accent op informatie, voorlichting, daarna ook op gedragsverandering. Gevolgd wordt het therapiemodel van het Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid in Nijmegen. Beschikbaarheid: Den Haag, Spijkenisse, Rotterdam, Zoetermeer.
tel	Neem telefonisch contact op met een van de 4 vestigingen: Den Haag: 070 – 3918190 Spijkenisse: 088 – 0013980 Rotterdam (K.P. van de Mandelelaan): 088 – 0013998 Zoetermeer: 070 – 3918710 De contactgegevens van de vestigingen zijn te vinden op www.psyq.nl > contact > vestigingen
website	www.psyq.nl > somatiek en psyche
e-mail	via website
extra / opm.	Resultaten: mensen ervaren verbetering van hun lichamelijke en geestelijke conditie, ze zijn minder moe. Het effect op de vermoeidheid wordt niet specifiek gemeten.

Verder in Balans

beschrijving	Vervolg op 'Herstel & Balans'. Bewegingsprogramma onder deskundige begeleiding. Lotgenotencontact. Doelgroep: ex-deelnemers aan 'Herstel & Balans' + (ex)-kankerpatiënten die na de behandeling van de ziekte, ook al is dat langer geleden, willen bewegen met lotgenoten onder professionele begeleiding. Locaties: Amsterdam (www.verderinbalans.nl), Eindhoven, Haren, Hilversum, Nijmegen, Limburg, Tilburg. Neem voor informatie over locaties en contactgegevens contact op met Gehandicaptensport Nederland.
tel	030 – 65 97 300 (Gehandicaptensport Nederland)
website	www.sportiefbewegen.nl (voor inhoudelijke informatie en folder)
e-mail	h.leutscher@gehandicaptensport.nl (dhr. Hans Leutscher, Gehandicaptensport Nederland)
brochures	Folder "Sportief bewegen na kanker"

Het Gezonde Net: MyCareplan

- beschrijving Doelgroepcursus "Bewegen voor meer energie" voor mensen die zich futloos en vermoeid voelen. Twaalf-weken-beweegprogramma op maat gemaakt met wekelijkse beweegthema's en een specifiek informatie-uur. Locaties: overal in Nederland.
- tel 0900 – 46 36 764 (INFOPOINT)
- website www.hetgezondenet.nl > consumenteninformatie > futloosheid en vermoeidheid
- e-mail info@hetgezondenet.nl
- extra / opm. Vergoeding: voor eigen rekening; sommige zorgverzekeraars vergoeden (deels) uit aanvullende verzekering.

Fysiotherapiepraktijken

- beschrijving Sommige fysiotherapiepraktijken bieden speciale programma's aan voor (ex-)kankerpatiënten of voor mensen met een chronische aandoening.
- tel Informeer bij fysiotherapiepraktijken bij u in de buurt of bij Gehandicaptensport Nederland (030 – 65 97 300)
- website De website www.sportiefbewegen.nl bevat informatie over een aantal fysiotherapiepraktijken die programma's voor kankerpatiënten aanbieden (zie beweegaanbod)
- e-mail h.leutscher@gehandicaptensport.nl (dhr. Hans Leutscher, Gehandicaptensport Nederland)
- brochures Sportief bewegen na kanker (te downloaden op www.sportiefbewegen.nl > folders > kanker)
- extra / opm. Voorbeeld:
Fit op Weg, Medisch Centrum Zuid in Groningen, iedere dinsdag- en donderdag van 12.00 tot 13.30 uur; duur: 4 maanden (meer informatie: www.medischcentrumzuid.nl (hier is een folder te downloaden); tel. 050 – 527 16 13; e-mail: joyce.bosman@medischcentrumzuid.nl)

Ziekenhuizen

- Beschrijving Sommige ziekenhuizen verzorgen een eigen nazorgprogramma voor patiënten met kanker. Informeer bij uw eigen ziekenhuis of bij ziekenhuizen in de omgeving.
- extra / opm. Voorbeeld:
Onco-fit training, ziekenhuis Gooi-Noord in Blaricum (informatie: www.onco-fit.nl; 035 – 539 13 43)

Overige instellingen:

Het Behouden Huys (psychosociaal centrum, Haren, GR)

- Beschrijving Bewegingsprogramma, bedoeld voor (ex-)kankerpatiënten die na afronding van de primaire behandeling te maken hebben met vermoeidheids- of pijnklachten en/ of lichamelijke beperkingen, en hun fysieke conditie willen verbeteren. Groepsprogramma. Twee dagdelen per week, gedurende twaalf weken. Spierkrachttraining, fietstraining en sport- en spelactiviteiten.
- Tel 050 – 406 24 00
- Website www.assagioli.nl
- e-mail info@behoudenhuys.nl

Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA)

Beschrijving Onco-move, bewegen tijdens chemotherapie: een individueel beweegprogramma dat gericht is op het zoveel mogelijk voorkomen of verminderen van conditieverlies en vermoeidheid tijdens de behandeling. Patiënten krijgen de instructie om vier tot zes per week minimaal dertig minuten matig intensief te lopen of fietsen. De oncologieverpleegkundige begeleidt hen hierbij.

Tel 020-346 25 58

Website www.ikcnet.nl/ika (zoek op 'onco-move')

e-mail Meer info bij Jeannette Hellendoorn (IKA): j.hellendoorn@ikca.nl

extra / opm. Alleen toegankelijk voor patiënten van ziekenhuizen in de regio Amsterdam (Waterlandziekenhuis, Spaarneziekenhuis, Slotervaartziekenhuis en Tergooiziekenhuizen, locatie Hilversum). Aanmelding en meer info bij oncologieverpleegkundige in het ziekenhuis.

Therapie en training

Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoedheid (Nijmegen)

therapie	Cognitieve gedragstherapie voor vermoeidheid na kanker
beschrijving	Een vorm van psychotherapie waarbij de nadruk ligt op het veranderen van gedachten en gedrag die verbonden zijn aan de vermoeidheidsklachten. Individueel. Intakegesprek en zestien bijeenkomsten in een periode van 6 maanden + één of meer follow-up gesprekken. De therapie is niet alleen in Nijmegen te volgen, maar ook in de Isala klinieken te Zwolle, in Ziekenhuis Gelderse Vallei te Ede en in het Máxima Medisch Centrum te Eindhoven.
tel	024 – 36 100 30
website	www.umcn.nl/nkcv
e-mail	nkcv@umcn.nl
extra / opm.	Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze therapie effect heeft bij vijfenzeventig procent van de ex-kankerpatiënten. Lees over de ervaringen van patiënten op www.mariahendriks.nl .

Helen Dowling Instituut (Utrecht)

therapie	'Minder moe' - stresshantering door aandachtstraining
beschrijving	Training speciaal ontwikkeld voor het verminderen van vermoeidheidsklachten bij mensen die kanker hebben gehad en zich na de behandeling nog chronisch moe voelen. Negen wekelijkse groepsbijeenkomsten van 2,5 uur + follow-up bijeenkomst na twee maanden. Vóór de training vullen deelnemers een vragenlijst over vermoeidheid in en vindt een intake plaats. 10-14 deelnemers per groep. Start: drie keer per jaar.
tel	030 – 25 24 020
website	www.hdi.nl > begeleiding > startdata groepen www.mindermoebijkanker.nl
e-mail	info@hdi.nl
extra / opm.	Met een verwijfsbrief van de huisarts wordt de training geheel vergoed, wel wordt eenmalig een bijdrage van 45 euro gevraagd voor reader, cd's en lunch.

Het HDI biedt ook **internettherapie** aan voor mensen met kanker die last hebben van langdurige vermoeidheid.

Het Behouden Huys (Groningen)

therapie	Cognitieve gedragstherapie voor vermoeidheid na behandeling van kanker
beschrijving	Voor het begrijpen van lichamelijke onverklaarbare vermoeidheid lang na de behandeling van kanker wordt onderscheid gemaakt tussen uitlokkende en in stand houdende factoren. Beïnvloeding van laatstgenoemde factoren door middel van cognitieve gedragstherapie moet leiden tot vermindering van vermoeidheid. Intensief, individueel behandelplan bestaande uit gemiddeld tien à twintig gesprekken en thuisopdrachten.
tel	050 – 406 24 00
website	www.behoudenhuys.nl
e-mail	info@behoudenhuys.nl
extra / opm.	De therapie is bedoeld voor kankerpatiënten die kampen met blijvende vermoeidheid tenminste één jaar na de laatste curatieve behandeling van kanker.

Centrum Amarant (Utrecht en Amersfoort)

cursus	Ontspanning en meditatie, leren omgaan met vermoeidheid en stress
beschrijving	Cursus gericht op (ex-)kankerpatiënten die last hebben van ernstige klachten van vermoeidheid en spanningen na hun behandeling vanwege kanker. Tien

bijeenkomsten van 2,5 uur op maandagochtend: informatie over mogelijke oorzaken en wat helpt, uitwisselen van ervaringen, gezamenlijk oefeningen doen. Locaties: Utrecht of Amersfoort. Start: 2x per jaar.
tel 030 - 280 44 28 (Utrecht); 033 - 46 55 227 (Amersfoort)
website www.centrum-amarant.nl; www.thha.nl
e-mail info@centrum-amarant.nl; info@thha.nl
extra / opm. Kosten: € 100 p.p.

Lotgenotencontact

Individueel lotgenotencontact

Via de NFK:

Hebt u het idee dat u de enige bent die last heeft van vermoeidheid? Wilt u eens horen hoe anderen met hun verminderde energie omgaan? Hebt u als partner te maken met vermoeidheid na kanker? Neem contact op met een van contactpersonen vermoeidheid die actief zijn binnen de NFK. Zij zijn ervaringsdeskundig en geschoold in het bieden van steun aan mede-vermoeiden. U kunt per e-mail en soms ook telefonisch contact opnemen. Zie: www.nfk.nl > diensten en informatie > vermoeidheid > contactpersonen

Inloopsprekuren

Op de inloopsprekuren vermoeidheid van de NFK kunt u terecht voor informatie over vermoeidheid, tips over over het omgaan ermee en contact met andere vermoeiden. De vrijwilligers die de spreekuren runnen, zijn ervaringsdeskundig en door de NFK geschoold in het bieden van lotgenotencontact. Neem voor data en tijden contact op met de instelling waar het inloopsprekuren wordt gehouden of kijk op de website. Van tevoren laten weten dat u komt, is niet nodig. Zie: www.nfk.nl > diensten en informatie > vermoeidheid > inloopsprekuren

Lotgenotencontact en training in groepen

Inloophuizen (Maastricht en Den Haag)

In het Toon Hermanshuis Maastricht en het Inloophuis Haaglanden (Den Haag) wordt de cursus 'Aan de slag met vermoeidheid na kanker' aangeboden. Een cursus op basis van de huidige wetenschappelijke kennis en ervaringen uit de praktijk. Tijdens de bijeenkomsten is er veel ruimte om de informatie en adviezen op uw eigen situatie te betrekken en met lotgenoten van gedachten te wisselen. De cursus wordt gegeven aan groepen van maximaal acht deelnemers.

www.toonhermanshuismaastricht.nl

www.inloophuishaaglanden.nl

www.dosomegood.eu

Nuttige adressen

Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

www.nfk.nl > diensten en informatie > vermoeidheid

tel. 030 - 291 60 90

e-mail: secretariaat@nfk.nl

KWF Kankerbestrijding

www.kwfkankerbestrijding.nl

KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22 (gratis) (voor vragen over kanker en informatie over lotgenotencontact)

Brochure "Vermoeidheid na kanker"

Gehandicaptensport Nederland (voorheen NebasNsg)

www.gehandicaptensport.nl

www.sportiefbewegen.nl

Stichting Kanker en Sport

www.stichtingkankerensport.nl

tel. 020- 3622537 of 020-4638448

info@tegenkracht.nl

Centra voor psychosociale begeleiding van (ex-)kankerpatiënten

www.ipso.nl

Inloophuizen voor (ex-)kankerpatiënten

www.verenigingfink.nl

Integrale Kankercentra (IKC's)

www.ikcnet.nl

Colofon

Het overzicht "Nazorg bij vermoeidheid & kanker" is samengesteld door de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) (www.nfk.nl> diensten en informatie > vermoeidheid)

Contact:

Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

Postbus 8152

3503 RD Utrecht

tel. 030 - 291 60 90 (voor informatie over activiteiten en diensten van de NFK voor (ex-)kankerpatiënten)

e-mail: secretariaat@nfk.nl

internet : www.nfk.nl

augustus 2010