



KANKER... en nu?

Informatie voor patiënten

Inhoudsopgave

Kanker.. en nu?	3
Onze hulpverleners	4
De huisarts	4
De wijkverpleegkundige	6
De apotheek	8
De diëtist	10
De psycholoog	12
De fysiotherapeut	14
De ergotherapeut	16
De huidtherapeut	18
Overige hulpverleners	19
Overige hulpverleners in de omgeving	20
De lastmeter	22



Dit is een uitgave van Gezondheidscentra Samen Gezond: een samenwerkingsverband van eerstelijns zorgaanbieders in gezondheidscentrum De Kroonsteen in Malden en De Vuursteen in Molenhoek. Versie november 2019

Kanker.. en nu?

Om maar meteen met de deur in huis te vallen; u heeft net te horen gekregen dat u kanker heeft, of u weet het al een tijdje. U heeft een ziekte waaraan nog vaak de gedachte is gekoppeld dat u daaraan doodgaat. Dat is een zorg, een angst, die u overvalt op een moment in uw leven dat u daar nog helemaal niet mee bezig wilt zijn. Gelukkig zijn veel vormen van kanker tegenwoordig goed behandelbaar. Maar het traject dat u doorloopt is altijd intensief.

Veel mensen vinden het moeilijk om over kanker te praten en lopen ervoor weg. Maar het is juist belangrijk om het taboe te doorbreken door de ziekte bespreekbaar te maken. Misschien kunt u daarbij steun gebruiken.

U hoeft er niet alleen voor te staan

Kanker en de behandeling daarvan hebben een grote impact op uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. U kunt klachten krijgen zoals een verminderde conditie, vermoeidheid, verminderd vertrouwen in uw lichaam, psychische klachten, vochtophoping of pijn. Hulpverleners kunnen u helpen om uw klachten te verlichten en kunnen u begeleiden bij uw ziekte. Het is mogelijk om een deel van deze zorg dichtbij huis of zelfs aan huis te ontvangen.

Ons zorgaanbod rondom kanker

De hulpverleners in en rondom Gezondheidscentra Samen Gezond werken samen, kennen elkaars specialisme en kunnen naar elkaar verwijzen. Dit doen zij uiteraard alleen met uw toestemming. In deze folder vindt u meer informatie over deze verschillende hulpverleners. Wie zijn ze? Wat kunnen ze voor u betekenen? Hoe zijn ze te bereiken?

Als u na het lezen nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met de hulpverleners die zich in deze folder aan u voorstellen.

Kijk voor meer informatie en een filmpje over onze Zorg rond kanker op www.gcsamengezond.nl bij gezondheidsinformatie.

U bent in een fase van uw leven terechtgekomen, dat het leven niet meer zo vanzelfsprekend is. Dat uw lichaam u in de steek heeft gelaten. Dat brengt met zich mee dat u vaker dan voorheen klachten heeft. Klachten die gekoppeld zijn aan uw ziekteproces of de behandeling daarvan. Maar ook twijfel over het functioneren van uw eigen lichaam en angst dat u opnieuw ziek wordt nadat u genezen bent. De huisartsen die gevestigd zijn in gezondheidscentrum De Kroonsteen 8 in Malden en De Vuursteen in Molenhoek kunnen u hierbij begeleiden.

Wat kunt u van onze huisartsen verwachten?

Onze huisartsen weten dat u in deze fase van uw leven soms een gids nodig heeft. Iemand die alle zorg rondom u coördineert, die regelmatig contact met u heeft en die weet wat uw wensen zijn. Wie zijn er in uw leven belangrijk? Waar aan hecht u veel waarde? En waar liggen voor u de grenzen betreffende een levenswaardig leven? De huisarts zal regelmatig contact met u zoeken, uiteraard afgestemd op wat u zelf wilt. Overigens kan de coördinatie van de zorg ook bij een ander dan bij de huisarts liggen, maar de huisarts zal ook dan betrokken blijven.

De huisarts als vraagbaak

Aarzel vooral niet om onze huisartsen alle vragen te stellen die bij u opkomen. Zie de huisarts als een vraagbaak, die zo nodig te rade kan gaan bij uw behandelend specialist. In samspraak met diezelfde specialist kan de huisarts soms taken van de nacontroles overnemen. Daarnaast kan de huisarts een deel van de (na)zorg regelen die grotendeels door hulpverleners in uw eigen woonomgeving geleverd kan worden. Tevens kan de huisarts u voorstellen een gesprek aan te gaan met de praktijkondersteuner Geestelijke GezondheidsZorg (POH-GGZ). De POH-GGZ maakt deel uit van het huisartsenteam en is specialist in het verlenen van psychische zorg.

Kosten

Aan huisartsenzorg zijn geen kosten verbonden, ook geen eigen risico. Onderzoek zoals bijvoorbeeld bloedprikken valt wel onder het eigen risico.

Onze huisartsen



Huisartsenpraktijk De Kroonsteen Boven
☎ 024 - 358 17 00

v.l.n.r.: Freek van den Broek, Iris Breurkens,
Vivian Grim, Peter van de Rijt



Huisartsenpraktijk De Kroonsteen Beneden
☎ 024 - 358 02 84

v.l.n.r.: Bastiaan Plant, Monique van Voskuilen,
Robert aan de Stegge, Ellie Jacobs, Hermien Winkelhorst



Huisartsenpraktijk Molenhoek
☎ 024 - 358 50 60

v.l.n.r.: Carla Nij Bijvank, Coen van Ojen,
Rosa Ferwerda-Mengde

🌐 www.huisartsenmaldenmolenhoek.nl

Wellicht heeft u veel vragen over uw ziekte. Bijvoorbeeld over het omgaan met kanker en over de gevolgen hiervan voor uw dagelijks leven. Het is belangrijk om deze vragen vooral te stellen. Als u hier behoefte aan heeft, kunt u een gesprek aanvragen. Een gespecialiseerde wijkverpleegkundige, van het thuiszorgteam van ZZG Zorggroep, komt dan bij u thuis en bespreekt in alle rust uw situatie.

Helpen om antwoorden te vinden

Onze wijkverpleegkundige Claudia Stuart heeft kennis en ervaring met het begeleiden en verplegen van mensen met kanker. Zij helpt u om een antwoord te vinden op vragen die u heeft over kanker en wat dat betekent voor u en uw omgeving. De wijkverpleegkundige zal u een of meerdere keren bezoeken.

U kunt ook gebruik maken van deze dienstverlening als u van een andere organisatie thuiszorg heeft.

Wat kunt u van onze wijkverpleegkundige verwachten?

De wijkverpleegkundige die u bezoekt geeft u onder andere:

- informatie over de behandeling en de gevolgen voor u en uw omgeving op lichamelijk, psychisch, sociaal en spiritueel gebied;
- praktische tips over het omgaan met beperkingen die uw ziekte met zich meebrengt;
- adviezen voor uw naaste omgeving;
- informatie over onze samenwerking met andere hulpverleners, zoals de diëtist, psycholoog en fysiotherapeut, welke u extra kunnen ondersteunen.

Dit zijn maar enkele voorbeelden. Iedere vraag die u of uw naasten bezighoudt en die te maken heeft met uw ziekte, behandeling of de gevolgen daarvan kan worden gesteld. De wijkverpleegkundige werkt nauw samen met uw huisarts.

Kosten

Aan een eerste gesprek maar ook aan de verdere zorg door de wijkverpleegkundige zijn geen kosten verbonden.

Onze wijkverpleegkundige



Claudia Stuart



De gespecialiseerde wijkverpleegkundige is:

Claudia Stuart,
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1,
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden

☎ 06 - 30 50 13 17

✉ c.stuart@zzgzorggroep.nl

De komende periode zult u mogelijk vaker in de apotheek komen. Omdat het voor u niet prettig is om steeds weer uw verhaal opnieuw te moeten vertellen tegen verschillende medewerkers, heeft de Service Apotheek Malden twee buddykoppels gevormd van twee apothekersassistentes.

Deze buddykoppels stemmen hun werktijden zo op elkaar af, dat er altijd iemand aanwezig is. Zij kennen uw verhaal, denken met u mee en zijn uw vaste aanspreekpunt. Daarnaast is er een apotheker aanwezig voor vragen en overleg. De buddyservice is alleen beschikbaar in Service Apotheek Malden, maar wel voor iedereen die daar gebruik van wil maken. Als cliënt van Service Apotheek De Vuursteen in Molenhoek kunt u dus ook gebruikmaken van de buddyservice in Malden.

Wat kunt u van onze apotheek verwachten?

- **Specialistische zorg**
Onze buddykoppels hebben extra kennis op het gebied van bijvoorbeeld wondverzorging, mondverzorging, slikproblemen en pijn.
- **Goede bereikbaarheid/continuïteit**
(Herhaal)recepten
U kunt de receptenlijst van uw huisarts inspreken voor uw herhaalmedicatie of online aanvragen via de website van de apotheek. Heeft u direct iets nodig, dan kunt u rechtstreeks bellen met de apotheek of huisarts.
- **Bezorging**
De vaste bezorgtijden in de regio Malden zijn vanaf 13.00 uur, buiten Malden bezorgen wij vanaf 16.00 uur. Is er echter sprake van spoed, dan zal uw contactpersoon eerder langskomen indien dat mogelijk is.
- **Meedenken**
Er is regelmatig contact met u, uw huisarts en zo nodig de wijkverpleegkundige. Hierdoor kunnen wij snel inspelen op eventuele andere problemen zoals mond- en wondverzorging, (doorbraak)pijn etc.

Kosten

Aan de buddyservice zijn geen extra kosten verbonden. De meeste medicatie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. U betaalt wel een eigen risico.

Onze buddykoppels



v.l.n.r.: Marco Lourens, Ellen van Kuppeveld, Mirjam Kamps, Hayat Khnafssi, Kees Lemmens en Lotte Bögemann

De Apothekers : Kees Lemmens en Marco Lourens
Buddykoppel 1 : Lotte Bögemann en Hayat Khnafssi
Buddykoppel 2 : Mirjam Kamps en Ellen van Kuppeveld



Service Apotheek Malden
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8, 6581 BG Malden

☎ 024 - 358 24 18

✉ info@apotheekmalden.nl

🌐 www.apotheekmalden.nl

Als gevolg van kanker of de behandeling ervan kunt u voedingsproblemen ervaren. Met behulp van voedingsadviezen kunnen deze problemen behoorlijk afnemen. Wacht niet te lang met het inschakelen van een diëtist. Indien uw gewicht snel afneemt in korte tijd, dan is het risico op ondervoeding groot en is een goed dieetadvies essentieel. De diëtisten van BaseLine Voedingsadviesburo in Malden, Molenhoek en Mook zijn gespecialiseerd in voedingsproblemen bij kanker.

Wat kunt u van onze diëtisten verwachten?

Bij gewichtsveranderingen, slikproblemen, eetlustvermindering, misselijkheid, vol gevoel, smaak- en geurveranderingen, aversie tegen eten, droge mond, obstipatie of diarree is het aan te raden dit ook met een diëtist te bespreken. Hiervoor kunnen aangepaste voeding en voedingsadviezen zinvol zijn om de klachten te verminderen.

Persoonlijk advies

Het kan zijn dat uw ziekte en/of de behandeling tegelijkertijd verschillende problemen veroorzaken. Vanwege andere ziekten kan het zijn dat u al met uw voeding rekening moet houden zoals bij diabetes, hart- en vaatziekten en maag-darm aandoeningen. Soms lijken de voedingsadviezen en tips voor de verschillende problemen dan juist strijdig met elkaar, of in uw situatie moeilijk te realiseren. De diëtist zal in een persoonlijk advies met alle factoren rekening houden en samen met u bekijken wat uw mogelijkheden en beperkingen zijn en welk doel bereikt kan worden. Tussentijds wordt bekeken wat het resultaat is en waar nodig worden de adviezen bijgesteld.

Gerja van Hunen en Lonneke van der Linden behandelen al vele jaren mensen met voedingsproblemen bij kanker. Ilona van der Meij kan als derde diëtist geraadpleegd worden in Malden. Gerja, Lonneke en Ilona volgen regelmatig bijscholingen m.b.t. kanker en voeding en ze hebben korte lijntjes met diëtisten van ziekenhuizen in de regio. De diëtisten van BaseLine zijn ook aangesloten bij het oncologienetwerk in de regio.

Kosten

De vergoeding door uw zorgverzekeraar gaat via de basisverzekering (met verrekening van uw verplicht eigen risico). Een extra vergoeding is mogelijk via een aanvullende verzekering. Vraag hiernaar bij uw zorgverzekeraar en de diëtist. Huisbezoek van de diëtist is ook mogelijk en wordt door uw zorgverzekeraar vergoed als dit medisch noodzakelijk is. Dit kunt u regelen via uw huisarts.

Onze diëtisten



v.l.n.r.: Lonneke van der Linden, Gerja van Hunen, Ilona van der Meij



BaseLine Voedingsadviesburo
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1 6581 BT Malden
☎ 024 - 373 97 73
✉ info@baseline-dietisten.nl
🌐 www.baseline-dietisten.nl

Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel kan de ziekte kanker u behoorlijk uit uw evenwicht brengen. U kunt te maken krijgen met problemen zoals angst, onzekerheid, verwarring, depressie, sociale isolatie en meer. De psycholoog helpt mensen en hun naasten (partner, kinderen) om de ziekte op een praktische en probleemgerichte wijze emotioneel te verwerken.

Wat kunt u van onze psycholoog verwachten?

Tijdens een intakegesprek bespreekt de psycholoog met u wat uw wensen en behoeften zijn. Ook onderzoekt zij, eventueel aangevuld met vragenlijsten, wat u nodig heeft. Welke behandelmethode het beste bij u past is (mede) afhankelijk van uw wensen, mogelijkheden en uw klachten. De hulp kan ook aansluiten op de zorg van het ziekenhuis en is uiteraard helemaal afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Marga Thijssen is gezondheidszorgpsycholoog (BIG) en eerstelijnspsycholoog NIP. Zij maakt gebruik van verschillende therapievormen, zoals (cognitieve) gedragstherapie, oplossingsgerichte therapie, EMDR en mindfulness technieken. Naast de therapeutische gesprekken vindt zij het belangrijk om ook de kwaliteiten en talenten die u in huis heeft te versterken, zodat u regisseur blijft over uw eigen leven.

Kosten

De vergoeding via uw ziektekostenverzekering is afhankelijk van de indicatie die u krijgt en uw aanvullende verzekering. Vraag hiernaar bij uw zorgverzekeraar en de psycholoog.

Onze psycholoog



Marga Thijssen



Eerstelijns Psychologiepraktijk 'Thijssen'

Eerstelijns Psychologiepraktijk 'Thijssen'
Gezondheidscentrum De Vuursteen, Prinsenweg 6, 6584 AZ Molenhoek
Rijksweg 112A, 6581 ER Malden
☎ 024 -358 78 70
✉ psychologiethijssen@gmail.com
🌐 www.margathijssen.nl

Een ziekte als kanker kan invloed hebben op uw lichamelijk functioneren. U bent misschien vermoeider omdat uw spierkracht en conditie zijn afgenomen. Of u ervaart ongemakken zoals pijn bij het bewegen. Fysiotherapie kan hierbij uitkomst bieden. De fysiotherapeut herkent, behandelt en begeleidt deze klachten. Dit kan zowel individueel als in groepsverband.

Wat kunt u van onze fysiotherapeuten verwachten

De fysiotherapiepraktijken die aangesloten zijn bij Gezondheidscentra Samen Gezond zijn gespecialiseerd op het gebied van (bewegen bij) kanker.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat bewegen voor, tijdens en/of na de behandeling van kanker een belangrijke bijdrage levert aan het herstel. Daarnaast is bewezen dat trainen van de conditie in combinatie met krachttraining de vermoeidheid kan verminderen. Ook zijn de psychische aspecten van (samen) bewegen belangrijk. Het geeft zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen.

Individuele behandelingen

- Het trainen van conditie en spierkracht voor, tijdens en/of na de medische behandeling. Dat kan individueel of in groepsverband. Gericht op het hervatten van de dagelijkse activiteiten en reguliere sport.
- Het behandelen van oedeem (onderhuidse vochtophoping) d.m.v. manuele lymfedrainage en taping.
- Het behandelen van pijn, bijvoorbeeld ten gevolge van een litteken na de operatie.
- Het behandelen van beperkingen die u ervaart in het dagelijks functioneren en advies hierover.
- Het leren omgaan met vermoeidheid d.m.v. leren ontspannen, structuur aanbrengen in de activiteiten of de balans hervinden.

Groepsaanbod per praktijk:

ONCO-Fit bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen

ONCO-Fit bestaat uit een combinatie van oedeemtherapie met gerichte fitness-training. Positieve aspecten van dit programma kunnen een vermindering van de vermoeidheid en een verbetering van de armfunctie zijn na een borstampu- tatie. Tevens geeft fitness-training een positieve bewegingservaring waardoor u uw eigen activiteiten sneller kunt oppakken. Ryan van Baal is de begeleidend fysiotherapeut.

Training en revalidatie bij kanker bij MMFysio

In kleine groepen (3-6 personen) wordt er getraind, zowel tijdens als na de medische behandeling. Doel is het behouden van conditie tijdens de behan- deling en het zo snel mogelijk hervatten van werk(zaamheden) en sport ná de behandeling. Het programma wordt samengesteld na een intakegesprek en is individueel afgestemd op de deelnemers. Dominique Schretlen is de begeleidend fysiotherapeut.

Kosten

De vergoeding via uw ziektekostenverzekering is afhankelijk van uw indicatie en uw aanvullende verzekering. Vraag hiernaar bij uw zorgverzekeraar en de fysiotherapeut.

Onze gespecialiseerde fysiotherapeuten



v.l.n.r.: Ryan van Baal, Dominique Schretlen, Ine van de Laar, Monique Siebelink



Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden

Gezondheidscentrum De Vuursteen,
Prinsenweg 6, 6584 AZ Molenhoek

Verenigingsgebouw de Terp
Dorpstraat 21, 6582 AL Heumen

Broekkant 16, 6581 AE Malden

☎ 024 - 358 60 51
✉ info@ftmalden.nl
🌐 www.fysiotherapie-malden.nl

☎ 024-358 07 79
✉ info@mmfysio.nl
🌐 www.mmfysio.nl

Veel mensen met kanker en de behandeling daarvan ervaren problemen met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Pijn, vermoeidheid, conditieverlies, bewegingsbeperkingen, emoties en bijv. geheugenverlies hebben een grote impact op het dagelijks leven. Het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten zoals zorgen voor het gezin, werk, huishouden en hobby's kunnen hierdoor moeilijk worden. In alle fases van deze ziekte kan ergotherapie helpen om de kwaliteit van leven te verbeteren, zowel voor uzelf als voor uw naasten. In bepaalde situaties zijn concrete oplossingen mogelijk, op andere momenten zal ergotherapie vooral gericht zijn op het bereiken van zoveel mogelijk comfort en kwaliteit van leven.

Wat kunt u van onze ergotherapeuten verwachten?

Ergotherapie is erop gericht dat u zo zelfstandig mogelijk, comfortabel en tevreden de dag kunt invullen. Denk daarbij aan: energieverdeling gedurende de dag en nacht, persoonlijke verzorging, huishoudelijke taken, hobby's, comfortabele zit- en lighouding, advies bij decubitus of preventie ervan, vervoer, aanpassingen in de woning, advisering van de mantelzorg.

Persoonlijk advies

Tijdens een persoonlijk intakegesprek met u (en uw mantelzorger) wordt uw persoonlijke situatie en vragen in kaart gebracht; welke beperkingen zijn er, waar liggen uw interesses en behoeftes, welke vaardigheden of activiteiten wilt u graag (weer) uitvoeren. Samen met u wordt er bekeken wat mogelijk en haalbaar is in uw situatie.

Lidwien Arts en Kim Bakker behandelen al meerdere jaren mensen met beperkingen in het dagelijks leven door kanker. Ze kunnen met u meedenken en kijken, aan huis in uw eigen vertrouwde omgeving.

Kosten

Ergotherapie wordt 10 uur per kalenderjaar vanuit de basisverzekering vergoed. Op de basisverzekering geldt het verplichte eigen risico. Vanuit uw aanvullende verzekering zijn soms meer uren in te zetten.

Uw huisarts kan een verwijzing schrijven voor ergotherapie aan huis. Dan worden de kosten rechtstreeks door uw zorgverzekering vergoed en heeft u daar geen omkijken naar.



v.l.n.r. Kim Bakker, Lidwien Arts



Ergotherapiepraktijk
Lidwien Arts



Ergotherapie Lidwien Arts

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1, 6581 BT Malden

Gezondheidscentrum De Vuursteen, Prinsenweg 6, 6584 AZ Molenhoek

☎ 06 - 36 496 772

✉ info@ergotherapie-nijmegen.nl

🖱 www.ergotherapie-nijmegen.nl

Ergotherapie Lidwien Arts wordt per 1-1-2020 Ergotherapie in de wijk



Als gevolg van kanker of de behandeling ervan, kan uw lichamelijk functioneren achteruit gaan, net zoals ook de conditie van uw huid. Zowel van binnen als van buiten kunt u ongemakken ervaren. Ons team van huid- & oedeemtherapeuten zijn gespecialiseerd in de nazorg bij kanker.

Wat kunt u van onze huidtherapeuten verwachten?

Onze huidtherapeuten hebben veel kennis en ervaring met het begeleiden en behandelen van mensen met kanker. Het medische aspect staat voorop. Ervaart u klachten of pijn dan pakken we dat als 1e aan. Het cosmetische aspect komt misschien later maar onderschat dat stukje niet. Wij kijken samen met u wat uw wensen en beperkingen zijn en geven een afgestemd advies op uw situatie.

Individuele behandelingen

- Het behandelen van oedeem d.m.v. manuele lymfe drainage, lympha press, tapen
- Aanmeten van hulpmiddelen bij (pijn)klachten zoals compressie verbanden of pads
- Het behandelen van pijn, bijvoorbeeld ten gevolge van een litteken
- Het verbeteren van de huidconditie na radiotherapie of chemotherapie
- Permanente make-up bij haarverlies van wenkbrauwen

Kosten

Oedeemtherapie, littekentherapie en het aanmeten van hulpmiddelen worden vergoed door uw zorgverzekeraar. Permanente make-up en het verbeteren van huidconditie wordt gezien als een cosmetische behandeling en wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.



Simone de Wildt - Lotte Reijers - Milou Straten - Ilse Vrijaldenhoven



Simone de Wildt, Huid & Oedeemtherapie
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden



0487-523823



info@huidtherapie-dewildt.nl



www.huidtherapie-dewildt.nl

Podoloog:

Praktijk voor (sport)podologie, Jos de Jager
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT - Malden
024 - 358 78 38 voor afspraken of 06 - 22 92 82 81
josdejager@footsupport.nl
www.podozorg-malden.nl
www.footsupport.nl

Medisch pedicure:

Medisch pedicure, Debora Roelofs
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT - Malden
06 - 19 81 39 93
info@pedicurecentrummalden.nl
www.pedicurecentrummalden.nl

Craniosacraal therapeut:

Praktijk voor Craniosacraal Therapie, Janneke Borghans
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT - Malden
06 - 18 71 57 63
jannekeborghans@planet.nl
www.jannekeborghans.nl

Hapto- en CranioSacraaltherapeut:

Hapto- en CranioSacraaltherapie Anneke van Heerde
Gezondheidscentrum De Vuursteen
Prinsenweg 6, 6584 AZ - Molenhoek
Rijksweg 112A, 6581 ER Malden
06 - 13 68 78 11
annekevanheerde@hetnet.nl
www.annekevanheerde.nl

Compressietherapie:

Harting Compressietherapie, Caroline van Breukelen en
Sandra Eigenhuijsen
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT - Malden
024 - 329 52 00
info@hartingbandages.nl
www.hartingbandages.nl

Stichting Marikenhuis Nijmegen:

Slotemaker de Bruineweg 163
6532 AC Nijmegen
06 - 12 53 92 03
info@marikenhuis.nl
www.marikenhuis.nl

Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COIL)

Panovenlaan 1
6525 DZ Nijmegen
06 - 34 77 87 98
info@coil-net.nl
www.ontmoetinginlevensvragen.nl

GVPZ Geestelijke Verzorging Palliatieve Zorg

Beukenlaan 10
6584 CR Molenhoek
06 - 37 37 45 54
info@gvpz.nl
www.gvpz.nl

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Thuis sterven

Rijk van Nijmegen

Ottengas 13
6511 TS Nijmegen
024 - 378 90 90 of 06 - 1321 0731
info@vptzthuisstervenrijkvannijmegen.nl
www.vptzthuisstervenrijkvannijmegen.nl

Mantelzorgondersteuning Heumen en Mook&Middelaar

024 - 357 05 70
Heumen: mantelzorgheumen@malderburch.nl
Mook en Middelaar: mantelzorgmookenmiddelaar@malderburch.nl
www.malderburch.nl/mantelzorgondersteuning

Care for cancer

Kasteel 4, 3441 BZ WOERDEN
088 - 572 10 60
info@careforcancer.nl
www.careforcancer.nl



De lastmeter

De lastmeter is een hulpmiddel om te bepalen welke problemen u eventueel ervaart en hoeveel last u hiervan ondervindt. Eerst geeft u aan op de thermometer hoeveel last u de afgelopen week heeft gehad op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied. Vervolgens vult u de vragenlijst in.

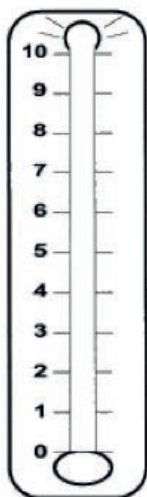
Als u de lastmeter heeft ingevuld, kunt u deze bespreken met uw hulpverlener.

Hoeveel last heeft u van problemen, klachten, zorgen?

Als eerste

Omcirkel het cijfer op onderstaande thermometer dat het beste samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) heeft gehad op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.

10 = extreem veel last



0 = helemaal geen last

Ten tweede

Wilt u voor onderstaande gebieden aangeven of u de afgelopen week (inclusief vandaag) hier moeite mee heeft gehad of problemen mee heeft ervaren.

Wilt u elke vraag beantwoorden?

Ja Nee

Praktische problemen

- Ja Nee *zorg voor kinderen*
- Ja Nee *wonen/huisvesting*
- Ja Nee *huishouden*
- Ja Nee *vervoer*
- Ja Nee *werk/school/studie*
- Ja Nee *financiën*
- Ja Nee *verzekering*

Gezins-/sociale problemen

- Ja Nee *omgang met partner*
- Ja Nee *omgang met kinderen*
- Ja Nee *omgang met familie/vrienden*

Emotionele problemen

- Ja Nee *greep hebben op emoties*
- Ja Nee *herinneren van dingen*
- Ja Nee *zelfvertrouwen*
- Ja Nee *angsten*
- Ja Nee *neerslachtigheid/somberheid*
- Ja Nee *spanning*
- Ja Nee *eenzaamheid*
- Ja Nee *concentratie*
- Ja Nee *schuldgevoel*
- Ja Nee *controleverlies*

Religieuze/spirituele problemen

- Ja Nee *zin van het leven/levensbeschouwing*
- Ja Nee *vertrouwen in God/geloof*

Andere problemen

Zou u met een deskundige willen praten over uw problemen?

Ja Misschien Nee

Ja Nee

Lichamelijke problemen

- Ja Nee *uiterlijk*
- Ja Nee *veranderde urine-uitscheiding*
- Ja Nee *verstopping/obstipatie*
- Ja Nee *diarree*
- Ja Nee *eten*
- Ja Nee *opgezwollen gevoel*
- Ja Nee *koorts*
- Ja Nee *mondslijmvlies*
- Ja Nee *misselijkheid*
- Ja Nee *droge, verstopte neus*
- Ja Nee *pijn*
- Ja Nee *seksualiteit*
- Ja Nee *droge, jeukerige huid*
- Ja Nee *slaap*
- Ja Nee *benauwdheid*
- Ja Nee *duizeligheid*
- Ja Nee *praten*
- Ja Nee *smaakvermogen*
- Ja Nee *veranderingen in gewicht*
- Ja Nee *tintelingen in handen/voeten*
- Ja Nee *wassen/aankleden*
- Ja Nee *dagelijkse bezigheden*
- Ja Nee *moeheid*
- Ja Nee *conditie*
- Ja Nee *spierkracht*

Handige links

www.kanker.nl

www.voedingenkankerinfo.nl

www.overpalliatievezorg.nl

www.thuisarts.nl

www.gcsamengezond.nl

Grafische vormgeving voorzijde door Marian Bax
www.marianbax.nl



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE KROONSTEEN**

SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE VUURSTEEN**

PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK