

Reinier de Graaf



Beweegprogramma Borstkankercentrum



Het beweegprogramma is
een samenwerking tussen:

Reinier de Graaf



Fysiotherapie
Eerste Lijn

Wat is het beweegprogramma?

Bewegen is belangrijk. Als u op het juiste moment en op uw eigen manier beweegt, blijft uw lichaam sterker en herstelt u sneller. Zo houdt u meer energie over.

Daarom sturen we u naar een fysiotherapeut die veel weet van kanker en het effect van de behandeling op uw lichaam. Dit heet een oncologie fysiotherapeut. U krijgt daar eerst een onderzoek, dat noemen we een screening.

Wat gebeurt er bij de screening?

U vult eerst een korte vragenlijst in. Daarna praat u met de fysiotherapeut en doet u een paar eenvoudige testen:

- een paar minuten fietsen of wandelen
- 30 seconden opstaan en gaan zitten
- knijpen in een speciaal apparaat om te meten hoe sterk uw handen zijn
- bewegen met uw schouder om te meten hoe soepel die is
- de grootte van uw arm meten

Met deze testen kijken we hoe fit u bent en of er problemen zijn.

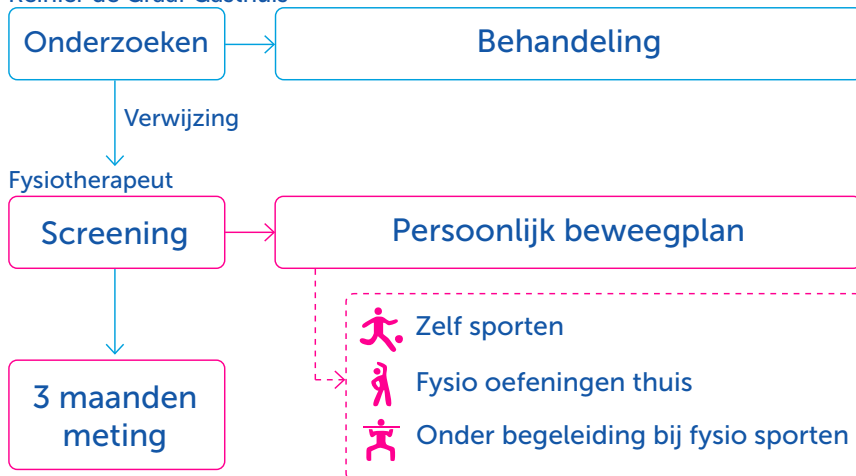
Hoe gaat het daarna verder?

U krijgt een advies over hoe u het beste kunt bewegen (persoonlijk beweegplan). Dit advies past bij uw situatie en wat u zelf graag wilt.

U kunt zelf aan de slag gaan met bewegen, of u krijgt begeleiding van de fysiotherapeut. Als u dat wilt kunt u in een groepje sporten bij de fysio.

Elke 3 maanden meten we opnieuw hoe het gaat, zodat we uw beweegplan kunnen aanpassen als dat nodig is.

Reinier de Graaf Gasthuis



Wat heb ik eraan?

Chemotherapie tast uw spierkracht aan. Door tijdens en na uw behandeling regelmatig te bewegen, blijft u sterker en fitter. Veel mensen merken dat ze zich hierdoor na de behandeling sneller beter voelen. Dit is ook bewezen door wetenschappelijk onderzoek.

Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen bewegen en rusten. Vooral als u zich moe voelt kan het lastig zijn om genoeg te bewegen.

Een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in kanker (een oncologie fysiotherapeut) kan u hierbij goed helpen. Samen kijkt u wat bij u past, zodat u op een veilige en goede manier kunt blijven bewegen zowel tijdens als na de behandeling.

"Ik ben sterker gebleven dan dat ik van te voren had gedacht"



"De fysiotherapeut heeft veel kennis van de ziekte. Het inzicht in mijn mogelijkheden qua sporten en bewegen geeft mij veel houvast."

"Het is fijn om te sporten met lotgenoten, ik leer mensen kennen waarmee ik ervaringen kan delen "

Wordt dit vergoed door de verzekering?

De kosten voor (oncologie) fysiotherapie worden meestal voor een groot deel vergoed door de verzekering. Dit hangt af van uw zorgverzekeraar en van het pakket dat u heeft.

De fysiotherapeut weet hier veel van. Samen met u kijkt hij of zij wat er vergoed wordt vanuit het basispakket en wat vanuit een aanvullend pakket komt. Zo weet u waar u aan toe bent.

Wat wordt er van mij verwacht?

U belt zelf een van de praktijken hieronder om een afspraak te maken voor de screening.

Aangesloten oncologie fysiotherapeuten

De screening gebeurt bij één van de praktijken hieronder. Als u gedurende langere tijd begeleiding nodig heeft bij het bewegen, zoekt de oncologie fysiotherapeut samen met u een fysiotherapeut bij u in de buurt.



Praktijk	Oncologie fysiotherapeut (MSc)
DELFT Fysiotherapie Delft Pootstraat 174A 2613 PN Delft Tel: 015-213 78 66 info@fysiotherapiedelft.nl	Ronald van den Broek Marijn de Bruin Kim Snell
WATERINGEN Hofland van Geest Heulweg 34 B 2291 BZ Wateringen Tel: 017-4200020 Jasper@hoflandvangeest.nl	Jasper Kouwenberg
PIJNACKER De Fysiotherapeut Pijnacker-Zuid Floralaan 4 643HC Pijnacker Tel: 015-380 7831 Shaylene@defysiotherapeutpz.nl	Shaylene Rutten
DEN HAAG TIM fysiotherapie Jan Hendrikstraat 18 2512GL Den Haag Tel: 085-040 6038 yvonnetas@timfysiotherapie.nl	Yvonne Tas