

## Oncologische revalidatie

### Oncofit Bewegen

*De revalidatiearts heeft u aangemeld voor het programma Oncofit Bewegen (OFB), voor (ex-)oncologische patiënten in Meander Medisch Centrum. Uw revalidatiearts heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over de behandeling. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen.*

### Wat en voor wie is de OFB?

U komt in Meander Medisch Centrum voor uw oncologische revalidatiebehandeling. Kanker is een ingrijpende ziekte. OFB is een programma voor mensen die de behandeling voor kanker hebben afgerond en een goede kans op genezing hebben. Vermoeidheid en verminderde conditie als gevolg van de ziekte en intensieve behandelingen kunnen uw functioneren en gevoel van welbevinden negatief beïnvloeden. OFB bestaat uit lichaamstraining: conditietraining en spierkrachttraining. Deze module heeft tot doel uw vermoeidheidsklachten te verminderen en uw conditie te verbeteren, zodat uw kwaliteit van leven verbetert.

### Hoe gaat de revalidatiebehandeling in zijn werk?

U werkt in een kleine groep van maximaal drie deelnemers aan uw lichamelijke conditie. U traint 2 keer per week onder begeleiding van een fysiotherapeut. Voordat u start met het programma, testen we uw lichamelijke conditie via een fietstest en een aantal spierkrachttesten. De fysiotherapeut bespreekt de uitslagen met u. U krijgt een individueel programma. Hierin houden we rekening met klachten als verminderde balans en evenwicht, kortademigheid, angst om weer te gaan bewegen en verminderde beweeglijkheid van bijvoorbeeld de armen. U traint op uw eigen niveau en werkt aan persoonlijke doelen om uiteindelijk terug te keren naar een actieve en gezonde leefstijl. Daarnaast is er aandacht voor ontspanning en leert u uw lichamelijke grenzen opnieuw kennen en hoe u hiermee om kunt gaan. De fysiotherapeut maakt samen met u een plan om deze actieve leefstijl door te zetten, ook na de beweegmodule.

De OFB duurt 12 weken. Na 6 weken is er een testmoment.

De lichamelijke testen worden dan herhaald om te kijken of er veranderingen zijn.

Er vindt een evaluatie plaats tussen de fysiotherapeut en de revalidatiearts.

Eventueel heeft u na 6 weken heeft u een afspraak met de revalidatiearts om de vorderingen of eventuele bespreekpunten samen door te nemen. Aan het einde van deze 12 weken herhalen we de lichamelijke testen en bekijken we of uw doelen zijn behaald. Ook dan vindt er weer een evaluatie plaats tussen de fysiotherapeut en de revalidatiearts en heeft u een afspraak met de revalidatiearts.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat deelnemers na deelname aan een beweegprogramma als OFB zich fitter voelen en hun vermoeidheid afneemt.

### Klantbeloften

De medewerkers van de afdeling Revalidatie van Meander Medisch Centrum hechten veel waarde aan tevreden patiënten. Wij doen ons uiterste best om te zorgen dat u

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

tevreden bent over de behandeling, de procedures, de informatievoorziening en persoonlijke contacten. Wij willen kwalitatief hoogwaardige zorg verlenen en u duidelijkheid geven over wat u van ons mag verwachten. Daarom doen wij u een aantal concrete beloften.

U vindt onze klantbeloften op onze website: [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).

Ga naar Patiënten > Afdeling/specialismen > Revalidatiegeneeskunde. Een verkorte versie vindt u op een poster in onze wachtruimten.

Komen we een van de beloften niet na, of bent u niet tevreden over andere aspecten van onze dienstverlening, bespreek dit dan met de betreffende behandelaar. U kunt ook een e-mail sturen naar de teammanager Revalidatiegeneeskunde, via [secr.revalidatie@meandermc.nl](mailto:secr.revalidatie@meandermc.nl). Wij beloven dat we binnen uiterlijk vijf werkdagen inhoudelijk reageren en waar nodig het probleem oplossen. Alle meldingen leggen wij vast, zodat wij hiervan kunnen leren en problemen in de toekomst kunnen voorkomen.

### **Hoe kunt u een afspraak maken?**

Nadat u bij de revalidatiearts bent geweest, komt u op een wachtlijst bij de afdeling Planning. Uw revalidatiearts heeft u geïnformeerd over de gemiddelde wachttijd voordat de behandeling zal starten. Wanneer u vragen heeft over de wachtlijst, kunt u bellen met de afdeling Planning. De afdeling is dagelijks te bereiken tussen 8.00 en 16.30 uur via telefoonnummer 033 - 850 60 70.

De revalidatiebehandelingen vinden elke werkdag plaats tussen 8.00 uur en 17.30 uur. Vervolgens maken de medewerkers van de afdeling Planning voor u de behandelafspraken. Als u 5 dagen per week beschikbaar bent voor therapie is de kans groter dat u snel wordt ingepland.

Wilt u op vakantie gaan, bespreekt u dit dan eerst met uw revalidatiearts. In principe kan de revalidatiebehandeling niet onderbroken worden.

Telefonisch of schriftelijk laten we weten welke afspraken wij voor u gemaakt hebben. Afspraken bij de revalidatiearts geven wij minimaal 2 weken van te voren aan u door. Hieraan herinneren wij u 1 dag van tevoren via een sms-bericht.

### **Waar moet u zijn voor uw revalidatiebehandeling?**

De afdeling Revalidatiegeneeskunde van Meander Medisch Centrum bevindt zich aan de Maatweg 3, in Amersfoort. U kunt de afdeling bereiken via de hoofdingang van het ziekenhuis en via de zijingang. Komt u met eigen vervoer, volg dan de bordjes Revalidatie/Fysiotherapie wanneer u het ziekenhuisterrein op rijdt.

U kunt het ziekenhuis bereiken met eigen vervoer, openbaar vervoer of een taxi. Voor meer informatie over de bereikbaarheid zie [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).

---

## Waar kunt u tussen de behandelingen door wachten en uitrusten?

Als u tussen de behandelingen door even moet wachten of na de behandeling even bij wilt komen, kunt u verblijven of uitrusten in de wachtkamer van de polikliniek of in de rustruimte.

## Worden de kosten van uw behandeling vergoed?

Over het algemeen vergoedt de zorgverzekeraar uw poliklinische revalidatiebehandeling. Deze vergoeding betreft niet alleen uw therapie, maar ook het overleg over u in het behandelteam en de contacten met u via de telefoon of e-mail. Soms moet u echter een eigen bijdrage betalen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

In een enkel geval vergoedt de zorgverzekeraar de revalidatiebehandelingen niet. Indien u toch besluit met de revalidatiebehandeling te starten, betaalt u zelf de kosten van de behandeling. Voor maatschoenen dient u een eigen bijdrage te betalen, naast een eventueel eigen risico.

Als u niet zelf naar het ziekenhuis kunt komen, en er is geen mogelijkheid dat mensen u naar de polikliniek Revalidatiegeneeskunde brengen, dan kunt u eventueel gebruik maken van een taxi. Informeer bij uw zorgverzekering in hoeverre u de kosten vergoed krijgt en van welk taxibedrijf u dan gebruik kunt maken. Niet elk taxibedrijf heeft afspraken met elke zorgverzekeraar.

## Wat verwachten wij van u?

Uw motivatie en actieve inzet zijn een voorwaarde voor het slagen van de therapie.

Dit betekent dat u mogelijk thuis opdrachten en oefeningen in de praktijk moet brengen. U zult moeten leren grenzen te verleggen en dat zal soms moeite kosten. Maar als de situatie daardoor verbetert, is het de moeite dubbel en dwars waard. Wij stellen het op prijs als u zelf actief meedenkt bij alle beslissingen die tijdens uw revalidatieproces genomen worden.

Verder verwachten wij dat:

- u zich houdt aan de behandelafspraken die gemaakt zijn.
- u op tijd op de afspraken komt.
- u ons informeert over zaken die belangrijk zijn voor de behandeling.
- u zich minimaal 24 uur van te voren afmeldt, indien u niet op een afspraak kan komen.

Zo kunnen wij samen met u het effect van de behandeling vergroten.

Wanneer u iets niet begrijpt of het ergens niet mee eens bent, laat het ons alstublieft weten. Wij kunnen het dan uitleggen of samen met u naar een oplossing zoeken.

---

## **Bent u verhinderd?**

### **Kosten voor het niet verschijnen op een afspraak**

Bent u verhinderd voor een afspraak, dan dient u dat minimaal 24 uur van tevoren bij de polikliniek te melden. Dit kan via het afsprakennummer 033 – 85046070 (ma t/m vr van 8.00- 16.30 uur). Als u niet of te laat afzegt, krijgt u een rekening van 50 euro. Deze kosten moet u zelf betalen en kunt u niet declareren bij uw zorgverzekeraar. Dit zogenaamde wegblijftarief of no-show tarief is in overeenstemming met het beleid van ministerie van VWS. Meer informatie over het wegblijftarief vindt u op [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).

## **Heeft u nog vragen?**

Wij hopen dat u na het lezen van deze folder meer weet over de te volgen 'revalidatieweg'. Uiteraard kunt u erop vertrouwen dat alles wat u met uw hulpverlener bespreekt, vertrouwelijk blijft binnen het behandelteam. Zonder uw toestemming worden uw gegevens niet verstrekt aan derden. Hebt u nog vragen of is iets u niet duidelijk, dan kunt u altijd terecht bij uw behandelend arts of bij één van de andere leden van het revalidatiebehandelteam. U kunt ook het algemene telefoonnummer 033 - 850 50 50 bellen en vragen naar de afdeling Revalidatiegeneeskunde.

Meer informatie over het recht op informatie, het recht op privacy en wat te doen bij klachten vindt u op onze website [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).

Op onze afdelingswebsite vindt u specifiekere informatie over de verschillende revalidatieprogramma's.

april\_2016

