



Even voorstellen..

Mijn naam is Suzan Jansen en ik ben fysiotherapeut gespecialiseerd in het behandelen van oncologische cliënten.

Sinds 2005 werk ik bij Fysiotherapie Daalmeer. Eerst als algemeen fysiotherapeut en een jaar later ben ik gestart met de opleiding tot oedeemtherapeut.

Door mijn werk als oedeemtherapeut kwam ik veel in aanraking met kankerpatiënten. Ik zag wat voor vervelende lichamelijke gevolgen deze ziekte heeft voor veel mensen. Ook zag ik als fysiotherapeut mogelijkheden om deze groep mensen te begeleiden zodat ze sneller hun leven weer kunnen oppakken. Ik ben me verder gaan specialiseren in het behandelen van oncologische cliënten en heb verschillende opleidingen op dit gebied gevolgd. In 2008 heb ik een oefengroep opgericht speciaal voor mensen die sterker willen worden tijdens of na de behandeling van kanker.

Inmiddels zijn we ruim 10 jaar verder en begeleid ik deze oncologie oefengroep nog altijd met veel plezier. Het is echt maatwerk en doordat de groep klein is, kun je de patiënten ook veel bieden. Wanneer ik mensen na weken hard trainen zie groeien en hun doel zie bereiken geeft dat veel voldoening. Het is mooi om te zien hoe mensen elkaar motiveren en steunen binnen de groep. Iedereen zit in hetzelfde schuitje en dat scheidt vaak een band. Ondanks alle narigheid die de ziekte met zich meebrengt wordt er veel gelachen tijdens het trainen en is de sfeer luchtig. Als therapeut is het heel fijn om met zo'n enthousiaste groep mensen te mogen werken.

Inmiddels zijn we ruim 10 jaar verder en begeleid ik deze oncologie oefengroep nog altijd met veel plezier.

Het is echt maatwerk en doordat de groep klein is, kun je de patiënten ook veel bieden. Wanneer ik mensen na weken hard trainen zie groeien en hun doel zie bereiken geeft dat veel voldoening.

Het is mooi om te zien hoe mensen elkaar motiveren en steunen binnen de groep. Iedereen zit in hetzelfde schuitje en dat scheidt vaak een band. Ondanks alle narigheid die de ziekte met zich meebrengt wordt er veel gelachen tijdens het trainen en is de sfeer luchtig.

Als therapeut is het heel fijn om met zo'n enthousiaste groep mensen te mogen werken.

Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Erwin de Raadt**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, Dry Needling
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints, junior echografist
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en Handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute, oncologie fysiotherapie
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet, Dry Needling
- **Merel Duijn**, Fysiotherapeute, begeleiding COPD
- **Marlies Roskam**, Fysiotherapeute en Handtherapeute.
- **Kirsten Oerleman**, Fysiotherapeute, en Mulligan therapeute



Informatiebrochure

Oncologie fysiotherapie



Johanna Naberstraat 45

1827 LB Alkmaar

tel 072-5621477

www.fysiotherapiedaalmeer.nl

Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl

Aangesloten bij:



Kanker..... wat nu?

Tegenwoordig zijn er veel behandelingsmogelijkheden wanneer u de diagnose kanker te horen krijgt. Veel mensen kunnen volledig genezen of leven nog jarenlang met kanker.

De behandeling van kanker is vaak intensief en brengt veel bijwerkingen met zich mee.

Door operaties, chemokuren en/of bestralingen raakt het lichaam uitgeput, de algehele conditie neemt af en de spieren worden zwakker. Veel mensen hebben nadat alle behandelingen achter de rug zijn nog langdurig last van vermoeidheidsklachten en voelen zich niet fit. Dagelijkse dingen zoals werken, sporten of het huishouden kosten te veel energie en zijn daardoor moeilijk op te brengen.

De laatste jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van oefentherapie tijdens en na de kankerbehandelingen.

Uit deze studies komt naar voren dat mensen sneller herstellen en minder last hebben van bijwerkingen wanneer zij een speciaal hiervoor ontwikkeld oefenprogramma volgen.

Met name als er tijdens de behandelingen al gestart wordt met trainen, heeft dit een gunstig effect op de klachten.

Als genezen niet meer mogelijk is.....

Tegenwoordig zijn er veel nieuwe levensverlengende behandelmethodes ontwikkeld. Volledig genezen is dan weliswaar niet mogelijk, maar vaak is er nog wel tijd om van het leven te genieten.

Hierbij is het van belang dat het lichaam zo goed mogelijk functioneert.

Ook om eventuele nieuwe behandelingen beter aan te kunnen is het belangrijk dat het lichaam in een zo goed mogelijke conditie is. Daarom is trainen in deze fase dan ook zeer zinvol en kan op elk niveau worden aangepast.

Oncologie fysiotherapie

Als u intensieve behandelingen tegen kanker achter de rug heeft of moet ondergaan, denkt u waarschijnlijk niet als eerste aan trainen. Toch heeft het trainen tijdens en/of na oncologische behandelingen veel voordelen, zoals:

- Het behouden van spierkracht en fitheid
- Minder last van misselijkheid, vermoeidheid of pijn
- De chemotherapie wordt beter verdragen, waardoor het aanpassen van de dosering niet nodig is.
- Dagelijkse activiteiten, werk en hobby's kunnen sneller weer opgepakt worden.

Veel mensen vinden het prettig om zelf actief aan de slag te kunnen met hun herstel en ervaringen uit te wisselen met lotgenoten.

Oncologie oefengroep

Bij Fysiotherapie Daalmeer is er een oefengroep speciaal gericht op het trainen van (ex)kankerpatiënten.

Onder leiding van een in oncologie gespecialiseerde fysiotherapeut wordt er 2x per week een uur getraind in een kleine groep (max. 7 personen).

Voordat we starten met oefenen wordt er een uitgebreide intake gedaan. Hierbij worden de klachten in kaart gebracht en persoonlijke doelen bepaald.

Aansluitend wordt er een conditietest gedaan en ook de spierkracht wordt gemeten. Vaak krijgt u aanvullende vragenlijsten mee naar huis. Met deze gegevens krijgen we een goed beeld van het niveau waarop we kunnen beginnen met trainen en welke oefeningen geschikt zijn.

Er wordt een oefenprogramma op maat gemaakt en hier gaan we mee starten in de zaal.

In de oefenzaal beschikken we over verschillende oefenmaterialen. Er wordt getraind op fitnessapparatuur maar ook met gewichtjes, step, gymbal, mat, dynaband etc.

Iedereen traint op zijn eigen niveau en het oefenprogramma wordt voortdurend aangepast aan de omstandigheden.



Wanneer?

De trainingen zijn op dinsdag en vrijdag van 10.45 tot 11.45 in de oefenzaal bij Fysiotherapie Daalmeer (op de 1e verdieping van het Gezondheidscentrum Daalmeer).

Wat neemt u mee?

Om blessures te voorkomen en de oefeningen goed uit te kunnen voeren, adviseren wij om goede trainingsschoenen en makkelijk zittende kleding te dragen.

Om hygiënische redenen verzoeken wij u een handdoek mee te nemen naar de sportzaal. In de zaal hebben we schoonmaakspray en papier liggen waarmee u na gebruik de apparatuur kunt schoonmaken. De eerste dagen na toediening van chemotherapie is dit extra belangrijk!

Kosten

In veel gevallen vergoedt uw zorgverzekeraar (een deel van) de kosten. Dit is onder andere afhankelijk van de polis die u hebt afgesloten. Tijdens de intake wordt u verder geïnformeerd hierover.