



KANKER... en nu?

Informatie voor patiënten

Inhoudsopgave

Kanker.. en nu?	3
De huisarts	4
De praktijkondersteuner (POH)-GGZ	6
De wijkverpleegkundige	8
De apotheek	10
De fysiotherapeut	12
De diëtist	14
De ergotherapeut	16
De huidtherapeut	18
De psycholoog	19
Overige zorgverleners	20
Overige zorgverleners in de omgeving	22
Handige links	23
De lastmeter	24



**SAMEN
GEZOND**

GEZONDHEIDS
CENTRA

Dit is een uitgave van Gezondheidscentra Samen Gezond: een samenwerkingsverband van eerstelijns zorgaanbieders in de gemeenten Heumen-Mook en Middelaar. Versie juli 2024

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 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 psychische gesteldheid. U kunt klachten krijgen zoals een verminderde conditie, vermoeidheid, verminderd vertrouwen in uw lichaam, psychische klachten, vochtophoping of pijn. Kanker kan een grote impact hebben op uw gezin en de relatie met uw partner. Zorgverleners 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 zorgverleners van 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 zorgverleners. 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 zorgverleners 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 in Malden, De Vuursteen in Molenhoek en huisartsenpraktijk Overasselt 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? Waaraan 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 samenspraak 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 zorgverleners 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 huisartsteam 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



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

Huisartsenpraktijk De Kroonsteen Boven
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8
6581 BG Malden
☎ 024 - 358 17 00
🌐 www.huisartsendekroonsteenboven.nl



v.l.n.r.: Robert aan de Stegge, Thijs van der Arend, Hermien Winkelhorst, Monique van Voskuilen, Leon van Groenendael, Bastiaan Plant

Huisartsenpraktijk De Kroonsteen Beneden
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8
6581 BG Malden
☎ 024 - 358 02 84
🌐 www.huisartsendekroonsteenbeneden.nl



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

Huisartsenpraktijk Molenhoek
Gezondheidscentrum De Vuursteen
Prinsenvweg 6
6584 AZ Molenhoek
☎ 024 - 358 50 60
🌐 www.huisartsenmolenhoek.nl



v.l.n.r.: Bart Kuijper, Margriet Nolet

Huisartsenpraktijk Overasselt
Beatrixstraat 6
6611 BT Overasselt
☎ 024 - 622 15 67
🌐 www.huisartsenoverasselt.nl

Alle onderzoeken en behandelingen hakken er in, zowel lichamelijk als psychisch. Je kunt ineens bang zijn, boos of gefrustreerd, machteloos of onzeker. Door spanningsklachten of stress kunnen andere klachten optreden, zoals slecht slapen of hartbonzen. Al deze klachten kunnen een grote impact hebben op uzelf, en de relatie met uw naasten.

In overleg met u, kan de huisarts u voorstellen om een gesprek aan te gaan met de praktijkondersteuner Geestelijke GezondheidsZorg (POH-GGZ).

De POH-GGZ werkt onder verantwoordelijkheid van en in overleg met uw huisarts en is specialist in het verlenen van psychische zorg.

Wat kunt u van onze POH-GGZ verwachten?

In een intakegesprek gesprek brengt de POH-GGZ samen met u in kaart welke problemen er spelen en welke begeleiding of therapie het beste bij u past. Daarnaast is de praktijkondersteuner GGZ goed op de hoogte van het hulpaanbod van andere organisaties in uw regio en kan u hierin adviseren en indien nodig doorverwijzen.

De POH-GGZ kan u helpen door:

- Het verhelderen van problemen;
- Het geven van informatie en advies over behandeling en evt. verwijzing;
- Kortdurende behandeling of begeleiding;
- Overbruggingszorg als er sprake is van een wachtlijst;
- Nazorg na behandeling in de specialistische GGZ.

Kosten

De kosten voor een consult bij de POH-GGZ vallen onder de reguliere huisartsenzorg. Dat betekent dat er geen eigen risico en er ook geen eigen bijdrage geldt.

Onze praktijkondersteuners-GGZ



Mirjam Jansen Joyce Kersten Eva van der Eem Ans Majoor Rianne Rouw Caroline Kastelijn

De POH-GGZ is niet rechtstreeks toegankelijk.

- Indien u verwezen bent door uw huisarts in Malden of Molenhoek kunt u een afspraak maken via de assistentes van huisartsenpraktijk 'De Kroonsteen Beneden' in Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8. ☎ 024 - 358 02 84.
- Patiënten uit Overasselt kunnen een afspraak maken via de assistentes van huisartsenpraktijk Overasselt ☎ 024 - 622 15 67.

De praktijkondersteuners van GGZ hebben verschillende werklocaties in De Kroonsteen, De Vuursteen en huisartsenpraktijk Overasselt. De afspraken worden in overleg met u gepland.

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 te stellen. Als u hier behoefte aan heeft, kunt u een gesprek aanvragen met een gespecialiseerde wijkverpleegkundige van het thuiszorgteam van ZZG Zorggroep, zij 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 in alle fasen van deze ziekte. Zij helpt u om een antwoord te vinden op vragen die u heeft over kanker en wat dat betekent voor u en uw omgeving. Ook is zij gespecialiseerd in de fase waarin de kanker niet meer te genezen is, ofwel de palliatieve fase. Het kan in deze fase fijn zijn om ondersteund te worden bij het vooruitkijken naar de toekomst. 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 zorgverleners, 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



☎ 06 - 30 50 13 17

✉ c.stuart@zzgzorggroep.nl

De komende periode zult u mogelijk vaker in de apotheek komen. Omdat het niet prettig is om steeds weer opnieuw het verhaal te vertellen, heeft Service Apotheek Malden twee buddykoppels van apothekersassistenten. De apotheek coördineert de farmaceutische zorg in afstemming met de huisarts, thuiszorg, u en uw naaste. U heeft zo twee vaste gezichten in de apotheek, die alles weten van uw medicatie. Voordeel is dat u of uw mantelzorg niet meer hoeft te wachten in de apotheek, want één van de buddy's is altijd beschikbaar voor een gesprek en/of het verstrekken van genees- en hulpmiddelen. Daarnaast is het naast de reguliere bezorging ook mogelijk om gebruik te maken van spoedbezorging. Indien nodig is er altijd een apotheker aanwezig voor vragen en overleg. Kortom, met de buddyservice proberen we de behandeling effectiever te maken en daardoor het lijden te verlichten.

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 receptenlijn van uw huisarts inspreken voor uw herhaalmedicatie of online aanvragen via onze app. Heeft u direct iets nodig, dan kunt u direct contact opnemen met de apotheek;
- **Bezorging**
De vaste bezorgtijden zijn dagelijks van 10:00-18:00 uur. Is er echter sprake van spoed, dan komen we eerder langs;
- **Meedenken**
Er is regelmatig contact met u, uw huisarts en zo nodig de wijkverpleegkundige. Hierdoor kan de apotheek 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 en soms moet u een eigen bijdrage betalen voor een medicijn.

Aanmelden

Aanmelding gaat via thuiszorg of huisarts, maar kan ook zeker door u zelf. Wanneer uit een gesprek met een van onze apothekers(assistenten) blijkt dat u baat kunt hebben bij onze buddyservice, kunnen wij u direct aanmelden.

Onze apothekers en buddykoppels



v.l.n.r.: Lisa Jacobs, Veerle van Balkum, Marco Lourens, Liesbeth Lourens, Ellen van Kuppeveld, Mayke Peters, Hayat Khnafssi

De apothekers : Marco Lourens, Liesbeth Lourens en Mayke Peters

Buddykoppel 1 : Hayat Khnafssi en Lisa Jacobs

Buddykoppel 2 : Ellen van Kuppeveld en Veerle van Balkum



Malden
de Vuursteen

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

☎ 024 - 358 24 18

✉ info@apotheekmalden.nl

🌐 www.apotheekmalden.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 borstampuatie. Tevens geeft fitnessstraining 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 behandeling 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. Dominique Schretlen, Ryan van Baal



Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden

Verenigingsgebouw de Terp
Dorpstraat 21, 6582 AL Heumen

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



Gezondheidscentrum De Vuursteen
Prinsenweg 6, 6584 AZ Molenhoek

Zorgcentrum Malderburch
Broekkant 16, 6581 AE Malden

☎ 024 - 358 07 79
✉ info@mmfysio.nl
🌐 www.mmfysio.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 Diëtisten 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 behandelt al vele jaren mensen met voedingsproblemen bij kanker. De diëtisten van BaseLine Diëtisten volgen regelmatig bijscholingen m.b.t. kanker en voeding en ze hebben korte lijntjes met diëtisten van ziekenhuizen in de regio.

Kosten

De vergoeding door uw zorgverzekeraar gaat via de basisverzekering, met verrekening van uw 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 kan op verwijzing van uw huisarts.

Onze diëtisten



v.l.n.r.: Ilona Blokzijl, Gerja van Hunen, Magda Alferink



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

Veel mensen met kanker ervaren problemen met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Pijn, vermoeidheid, conditieverlies, bewegingsbeperkingen, emoties en bijv. problemen met het geheugen 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, comfortabel en tevreden mogelijk uw dag kunt invullen. We kunnen o.a. adviseren bij: energieverdeling over de dag en nacht, persoonlijke verzorging, huishoudelijke taken, hobby's, comfortabele zit- en lighouding, vervoer, aanpassingen van de woning. Ook kunnen we uw naaste(n) adviseren.

Persoonlijk advies

Tijdens een persoonlijk intakegesprek met u (en uw naasten) worden 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.

Kim Bakker en Saskia Daam behandelen al meerdere jaren mensen met beperkingen in het dagelijks leven door kanker. Ze kijken en denken met u mee, aan huis in uw eigen vertrouwde omgeving.

Kosten

Ergotherapie wordt 10 uur per kalenderjaar vanuit de basisverzekering vergoed. U betaalt wel 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.

Onze ergotherapeuten



v.l.n.r. Kim Bakker, Saskia Daam



Ergotherapie in de Wijk
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden

☎ 06 - 40 82 05 18

✉ info@ergotherapie-indewijk.nl

🌐 www.ergotherapie-indewijk.nl

Als gevolg van kanker of de behandeling ervan, kan ook de conditie van uw huid achteruit gaan. 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 eerste 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, lymphapress, taping;
- Aanmeten van hulpmiddelen bij (pijn)klachten zoals compressieverbanden 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.

Onze huidtherapeut



Simone de Wildt

HUID & OEDEEMTHERAPIE

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

☎ 0487 - 52 38 23

✉ info@huidtherapie-dewildt.nl

🌐 www.huidtherapie-dewildt.nl



Simone de Wildt

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.

Sandra Roosen is gezondheidszorgpsycholoog en orthopedagoog-generalist. Zij maakt gebruik van verschillende therapievormen, zoals EMDR, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), oplossingsgerichte en mindfulness technieken. Behandeling kan zowel binnen als buiten plaatsvinden. Beweging in de natuur heeft een positief effect op het psychisch welzijn. Zij vindt het mooi als u iets van uzelf hebt (her)ontdekt, als u uw grenzen kunt verleggen, als u weer verder op weg kan, of als u weer nieuwe wegen ziet. Uw doelen bepalen de weg.

Kosten

De behandeling valt binnen de basis geestelijke gezondheidszorg (BGGZ) en wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Het gaat wel van uw eigen risico af.

De psycholoog



psychologenpraktijk Roosen

voor volwassenen en kinderen

Psychologenpraktijk Roosen
Pitrus (naast nr.) 22
6581 RR Malden

☎ 06 - 46 60 04 72

✉ info@psychologenpraktijkroosen.nl

🌐 www.psychologenpraktijkroosen.nl



Sandra Roosen

Overgangsconsulent

Overgangspraktijk Unique, Monique Adema
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8, 6581 BG Malden
☎ 06 - 17 54 25 04
✉ info@overgangspraktijkunique.nl
🌐 www.overgangspraktijkunique.nl

Podoloog

Footsupport, Jos de Jager
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden
☎ 024 - 358 78 38
✉ josdejager@footsupport.nl
🌐 www.footsupport.nl

Medisch pedicure

Pedicurecentrum Malden, Debora Roelofs
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden
☎ 06 - 19 81 39 93
✉ info@pedicurecentrumalden.nl
🌐 www.pedicurecentrumalden.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

Osteopathie

Osteopathie Malden, Timmy Beelen
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden
☎ 06 - 19 23 45 32
✉ timmy@osteopathie-malden.nl
🌐 www.osteopathie-malden.nl

Acupunctuur

Acupunctuur Malden Molenhoek, Hessel Wendelaar Bonga
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8, 6581 BG Malden
Gezondheidscentrum De Vuursteen
Prinsenweg 6, 6584 AZ Molenhoek
☎ 06 - 49 76 06 18
✉ acupunctuurwb@gmail.com
🌐 www.acupunctuur-maldenmolenhoek.nl

Cesar oefentherapie en slaapoefentherapie

Praktijk voor oefentherapie Cesar, Melanie Heijmen
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden
☎ 06 - 57 31 27 05
✉ melanieheijmen@cesar-mensendieck.com
🌐 www.cesar-mensendieck.com

Logopedie

Logopediepraktijk Nicole Körber
Gezondheidscentrum De Vuursteen
Prinsenweg 6, 6584 AZ Molenhoek
☎ 06 - 25 16 43 41
✉ info@logopediemolenhoekvenlo.nl
🌐 www.logopediemolenhoekvenlo.nl

Logopediepraktijk Malden, Annemieke Nevejan en Margo Nieman
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, 6581 BT Malden
☎ 024 - 358 36 09
✉ logopediepraktijkmalden@gmail.com
🌐 www.logopediepraktijkmalden.nl

Overige zorgverleners in de omgeving

Seksuoloog

Praktijk voor Seksuologische Therapie, Nick Hoeken
Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8, 6581 BG Malden

☎ 06 - 29 42 86 66
✉ info@pvst.nl
🌐 www.pvst.nl

Hapto- en CranioSacraaltherapeut

Hapto- en CranioSacraaltherapie Anneke van Heerde
Zwerfkei 3, 6581 HN Malden

☎ 06 - 13 68 78 11
✉ annekevanheerde@hetnet.nl
🌐 www.annekevanheerde.nl

ZinPlus - Netwerk Zingeving en Levensvragen Zuid-Gelderland

☎ 06 - 37 37 45 54
✉ info@zinplus.nl
🌐 www.zinplus.nl

Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL)

☎ 06 - 34 77 87 98
✉ info@coil-net.nl
🌐 www.ontmoetinginlevensvragen.nl

Mantelzorgondersteuning Heumen - Mook en Middelaar

☎ 024 - 890 94 85 (Heumen)
☎ 024 - 890 94 80 (Mook en Middelaar)
✉ Heumen: teamheumen@synthese.nl
✉ Mook en Middelaar: teammook@synthese.nl
🌐 www.synthese.nl

Overige zorgverleners in de omgeving

Marikenhuis Nijmegen

Slotemaker de Bruineweg 163
6532 AC Nijmegen

☎ 024 - 303 15 22
✉ welkom@marikenhuis.nl
🌐 www.marikenhuis.nl

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Thuis sterven

Rijk van Nijmegen

Ottengas 13
6511 TS Nijmegen
☎ 024 - 378 90 90 of 06 - 13 21 07 31
✉ info@vptzrijkvannijmegen.nl
🌐 www.vptzrijkvannijmegen.nl

Handige links

🌐 www.kanker.nl
🌐 www.overpalliatievezorg.nl
🌐 www.thuisarts.nl
🌐 www.gcsamengezond.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 zorgverlener. De lastmeter is ook te vinden op www.kanker.nl/lastmeter.

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*



Grafische vormgeving voorzijde door Marian Bax
www.marianbax.nl



Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen - Mook en Middelaar

De Kroonsteen 8

Schoolstraat 8
6581 BG Malden

De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1
6581 BT Malden

De Vuursteen

Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek

Huisartsenpraktijk Overasselt

Beatrixstraat 6
6611 BT Overasselt