



# SAMEN GEZOND

GEZONDE INFORMATIE VAN GEZONDHEIDSCENTRA  
DE KROONSTEEN EN DE VUURSTEEN

INFORMATIE LENTE 2019



Enkele betrokken hulpverleners bij de werkgroep Zorg rond Kanker

## Kanker... en nu?

Als u kanker heeft, bent u in een fase terechtgekomen waarin het leven niet meer zo vanzelfsprekend is. U heeft een ziekte waaraan nog vaak de gedachte is gekoppeld dat u daaraan doodgaat. Dat is 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. 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 heeft vaker klachten die gekoppeld zijn aan uw ziekteproces of de behandeling daarvan. Maar wellicht ook twijfel over het functioneren van uw eigen lichaam en angst dat u opnieuw ziek wordt nadat u genezen bent.

En als genezing niet meer mogelijk is, zijn uw wensen over een levenswaardig leven heel belangrijk.

### Informatieavond 3 april 2019

Wij informeren u en uw naasten en alle geïnteresseerden graag persoonlijk welke 'zorg rond kanker' wij kunnen bieden.

#### Wanneer:

Woensdag 3 april 2019

#### Waar:

Gezondheidscentrum  
De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1  
Malden

#### Programma:

**18.45-19.00 uur:**

Ontvangst met koffie en thee

**19.00-19.30:**

Welkom en interview door oud-huisarts Bert Smid en ervaringsdeskundige Ans Beuming

**19.30-21.00:**

Informatiemarkt waarbij u in gesprek kunt gaan met onze hulpverleners en enkele aanbieders uit de regio.

Hulpverleners van Gezondheidscentra Samen Gezond kunnen u helpen om uw klachten te verlichten en kunnen u begeleiden bij uw ziekte. Zij werken dichtbij uw huis of komen bij u thuis.

# Ons zorgaanbod rondom kanker

De hulpverleners van Gezondheidscentra Samen Gezond werken samen, kennen elkaars specialisme en kunnen naar elkaar verwijzen. Dit doen zij uiteraard alleen met uw toestemming.  
Wat kunt u verwachten van:

## Onze huisartsen?

Onze huisartsen willen een gids en vraagbaak voor u zijn. Iemand die regelmatig contact met u heeft en die weet wat uw wensen zijn. De huisarts kan zo nodig ook te rade kan gaan bij uw behandelend specialist. Daarnaast kan de huisarts een deel van de (na)zorg regelen.

## Onze wijkverpleegkundigen?

Bij gespecialiseerde wijkverpleegkundigen van ZZG zorggroep kunt u terecht met al uw vragen over de behandeling en de gevolgen op lichamelijk, psychisch, sociaal en spiritueel gebied. Zij geven ook praktische adviezen over het omgaan met beperkingen die u ervaart.

## Onze apotheek?

Omdat het voor u niet prettig is om uw verhaal te moeten vertellen aan verschillende medewerkers, heeft de Service Apotheek Malden twee buddykoppels gevormd van twee apothekersassistenten. Deze buddykoppels stemmen hun werktijden op elkaar af, zodat er

altijd iemand aanwezig is die uw verhaal kent en uw vaste aanspreekpunt is.

## Onze diëtisten?

De diëtisten van Baseline Voedingsadviesburo kunnen u helpen bij voedingsproblemen als gevolg van kanker of de behandeling ervan. Bij gewichtsveranderingen, slikproblemen, eetlustvermindering, smaakveranderingen, obstipatie of diarree e.d. kunnen aangepaste voeding en voedingsadviezen zinvol zijn om de klachten te verminderen.

**“Compassie en meedenken is zo waardevol om positief te blijven”**

Ervaringsdeskundige Ans Beuming

## Onze psycholoog?

Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel kan de ziekte kanker u behoorlijk uit uw evenwicht brengen. U krijgt misschien problemen zoals angst, onzekerheid, depressieve klachten of sociale isolatie. Psycholoog Marga Thijssen kan u en uw naasten helpen om de ziekte op een praktische en probleemgerichte wijze emotioneel te verwerken. Binnen de huisartsenpraktijken maken Praktijkondersteuners Geestelijke GezondheidsZorg (POH-GGZ) deel uit van het

huisartsteam en zijn zij specialist in het verlenen van psychische zorg.

## Onze fysiotherapeuten?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat bewegen voor, tijdens en na de behandeling van kanker een belangrijke bijdrage levert aan het herstel.

Daarnaast kan vermoeidheid verminderen door conditietraining in combinatie met krachttraining. Bewegen geeft ook zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen.

Bij Fysiotherapie&Sport De Kroonsteen en MM Fysio kunt u individueel of in groepsverband trainen.

U kunt hen ook inschakelen voor het behandelen van ondermeer oedeem (onderhuidse vochtophoping) of littekenverklevingen. Zij helpen u ook om te gaan met vermoeidheid d.m.v. leren ontspannen of de balans hervinden.



Vraag de folder 'Kanker... en nu?' aan een van onze hulpverleners. U kunt deze ook vinden in de gezondheidscentra of kijk op [www.gcsamengezond.nl](http://www.gcsamengezond.nl) bij zorgprogramma's.



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE KROONSTEEN** 1 en 8  
SCHOOLSTRAAT 8 KLOOSTERHOF 1  
6581 BG MALDEN 6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE VUURSTEEN**  
PRINSENWEG 6  
6584 AZ MOLENHOEK