

Mogelijke hulpvragen zijn

- Ik voel me gespannen en onrustig. Hoe kan ik hiermee omgaan en minder last hiervan ervaren?
- Mijn leven en die van mijn omgeving is veranderd door de kanker, hoe krijg ik weer grip op mijn leven?
- Ik wil mij graag fitter voelen, hoe krijg ik mijn conditie terug?
- Ik voel me nog moe en onzeker, hoe krijg ik mijn energie en zelfvertrouwen weer terug?



Heeft u nog vragen?
Dan kunt u bellen naar
Herstel & Balans Nijmegen

Voor inhoudelijke vragen betreffende
het programma

Mw. Carla van der Sluijs
T: 06-11616594

Mw. Willy van der Zandt
T: 06-12912552

Voor aanmelding, organisatie en
financiële vragen

Dhr. Theo van Kempen
T: 06-30101695
E: info@herstelenbalansnijmegen.nl

www.herstelenbalansnijmegen.nl



**Nazorg groeps-
programma
bij kanker**

Het Herstel & Balans nazorg groepsprogramma

Helpt deelnemers om na een intensieve periode van ziekte en behandeling na kanker een nieuw evenwicht te vinden op verschillende levensterreinen. Daardoor kan de kwaliteit van leven verbeteren.

Voor wie is dit programma bestemd?

Mannen en vrouwen (18 jaar en ouder) die:

- Een curatieve oncologische behandeling (bijna) hebben afgerond;
- Na het doormaken van kanker lichamelijke ongemakken ervaren en zich nog moe, neerslachtig, angstig en onzeker voelen;
- Moeite hebben om hun dagelijks leven en werk weer te hervatten;
- Last ervaren met veranderingen binnen hun sociale relaties;
- Herkenning zoeken bij lotgenoten.

Het programma

Dit programma bestaat uit twee onderdelen:

Gespreksbijeenkomsten

Het psycho-educatieve programma bestaat uit 8 bijeenkomsten. De bijeenkomsten worden gegeven onder leiding van twee oncologisch maatschappelijk werkers. Thema's zijn onder andere vermoeidheid, verwerking, omgaan met spanningen, angst, de gevolgen van kanker, relaties en werk. Het programma heeft tot doel het psychosociaal functioneren te verbeteren, na de diagnose en behandeling van kanker en de sociale en maatschappelijke re-integratie te bevorderen.

Fysieke bijeenkomsten

De lichaamstraining helpt u om uw conditie te verbeteren en om weer plezier en vertrouwen in het lichaam te krijgen. Drie maanden lang traint u tweemaal in de week met fitnessoefeningen en groepssport. Aan het einde van de intake formulieren wij gezamenlijk uw persoonlijke doelen en uw einddoel. U oefent op uw eigen niveau onder begeleiding van een fysiotherapeut, gespecialiseerd in de oncologie.

Hoe meldt u zich aan?

Aanmelding kan via uw werkgever of op persoonlijke titel door het aanmeldformulier in te vullen dat vermeld staat op de website: www.herstelenbalansnijmegen.nl

Of door een mail te sturen naar: info@herstelenbalansnijmegen.nl. We sturen u het aanmeldformulier dan digitaal toe.

Wordt het programma vergoed?

Het programma wordt niet vergoed door de zorgverzekeraars. Er is een mogelijkheid deel te nemen via een vergoedingsregeling van uw werkgever, arbeidsongeschiktheidsverzekering of UWV werkbedrijf. U kunt natuurlijk ook als particulier deelnemen.

