

Mijn naam is Tamara Warmelink-Galema en ik ben oncologisch-fysiotherapeut binnen het Isala Oncologisch centrum. Binnen de Oncologie zie ik onder andere patiënten met problemen bij het bewegen en/of de ademhaling tijdens de opname. Op de polikliniek zie ik, samen met mijn collega fysiotherapeuten, voornamelijk patiënten voor training ter behoud van, of verbetering van de conditie tijdens de medische behandeling.

De poliklinische training tijdens de behandeling met chemotherapie, helpt mensen hun conditie te behouden en eventuele problemen (angst voor bewegen-mobiliteit) aan te pakken. Vermoeidheid is ook een veelvoorkomend probleem, waar de training een gunstige invloed op heeft. Als mensen slecht slapen, speel ik hierop in door hen adviezen en ontspanningsoefeningen mee te geven. Pijn en bewegingsproblemen spelen vaak ook een rol bij de patiënten die ik hier zie. Deze klachten onderzoeken we en waar nodig geven we aanvullende oefeningen en/of adviezen.

De training

Trainen doen we in prettig zittende sportkleding. De oefenruimte lijkt op een kleine sportschool. We trainen op ieders eigen niveau, dit wordt langzamerhand opgebouwd. De conditie- en krachtoefeningen zijn gericht op de doelen van de patiënt. Om de doelen en het niveau van de patiënt te bepalen, gebruiken we vragenlijsten en doen we een aantal tests. 'Hoe zwaar kan iemand inspannen of belasten en wat is ervoor nodig om deze doelstelling te halen?'

Herkenning

Mensen vinden het vaak prettig om even met elkaar te overleggen over de klachten en het omgaan met de klachten. Ook vinden mensen het fijn om juist eens even over iets anders te praten dan hun ziek zijn. Doordat men dit van elkaar begrijpt is de sfeer tijdens de training vaak erg ontspannen en gezellig.

Er zijn mensen die starten met trainen en op een gegeven moment hun haar verliezen of kaal zijn. Dit vinden veel patiënten lastig. Het zien van andere patiënten die kaal zijn maakt het soms meer dragelijk, mensen vinden herkenning bij elkaar. In het begin dragen sommigen nog een haarstukje, maar na meerdere trainingen zien we vaak dat de mensen dit niet meer dragen.

Verwijzing oncologie fysiotherapie

In principe worden patiënten doorverwezen door een medisch specialist of regieverpleegkundige. Daarbij is de vraag of patiënten in het ziekenhuis moeten trainen of dat het beter is om in de thuisomgeving te trainen. In dat geval kan ik de patiënten doorverwijzen naar een goede fysiotherapeut, in de omgeving van de patiënt.

Ik onderzoek het probleem of de klacht. Daarnaast verwijs ik ook patiënten door. Ik verwijs bijvoorbeeld een patiënt met vocht in de arm, naar een oncologisch-fysiotherapeut die ook oedeemtherapeut is. Op die manier is die patiënt het meest op zijn of haar plek. Wij adviseren patiënten altijd te informeren bij de verzekeraar over de mogelijke vergoeding van de behandelingen.

Wat kan ik verwachten

Tijdens de eerste afspraak met de patiënt wordt er een anamnese gedaan, er volgt lichamelijk onderzoek en als het nodig is aanvullende tests. Afhankelijk van de conclusies kijken wij wat het beste vervolgtraject kan zijn. Daar adviseer ik de patiënt in, maar uiteindelijk ligt de keuze bij de patiënt zelf. Wanneer de patiënt hier gaat trainen, spreken we een startdatum en tijd af.