

Praktische informatie:***Tarieven en vergoedingen***

Het is mogelijk om in aanmerking te komen voor een gedeeltelijke vergoeding via de zorgverzekeraars. De tarieven voor mijn behandeling en de eventuele vergoeding door zorgverzekeraars vind je op mijn website www.praktijknorahof.nl.

Een kennismakingsgesprek is altijd mogelijk.

Contact

Om met mij in contact te komen ben ik per e-mail bereikbaar via info@praktijknorahof.nl. Ook ben ik telefonisch bereikbaar via 06 25118752.

Aanmeldingen kunnen gedaan worden via het aanmeldingsformulier op www.praktijknorahof.nl.

Locatie

De gesprekken vinden plaats bij Sanaderm, Geldelozeweg 31 in Hoorn.



Nora Hof
Email: info@praktijknorahof.nl

Gespecialiseerde
psychosociale therapie bij
de verwerking van kanker

Gespecialiseerde psychosociale therapie bij de verwerking van kanker

Leven met kanker

Na de diagnose

Als de diagnose kanker bij je gesteld wordt, heeft dat ingrijpende gevolgen, voor jezelf en je naasten. De ziekte – en de behandeling daarvan – leidt niet alleen tot lichamelijke klachten, maar vaak ook tot emotionele, sociale en psychische problemen.

Voor wie

Een groot aantal patiënten (man of vrouw) blijkt met hulp van hun omgeving en het medisch – oncologisch team van het ziekenhuis goed in staat de ervaring met kanker te verwerken. Anderen blijven tijdens of na de behandeling, veel “stress” gerelateerde problemen ervaren. Voor die patiënten kan gespecialiseerde psychosociale hulp nodig zijn.

De gesprekken

In de gesprekken richten we ons voornamelijk op de problemen die je in het ‘hier en nu’ ervaart. Samen kijken we wat je nodig hebt om de situatie hanteerbaar te maken en wat daarvoor wel en niet wenselijk is. Het is mogelijk om alleen of met je partner/ kinderen te komen voor een gesprek.

Onderwerpen

De onderwerpen die in de begeleidende gesprekken aan de orde komen, kunnen verschillend van aard zijn bijvoorbeeld:

hoe beïnvloedt de ziekte of behandeling de relatie met je partner en/of kinderen? Hoe ga je om met een andere levensverwachting, de reacties uit je omgeving, je werk? Ook onderwerpen als vermoeidheid tijdens en na de behandeling, pijn, seksualiteit, ontkenning, depressie, angst, boosheid en agressie, zelfbeeld kunnen besproken worden.

Behandeling

Tijdens de behandeling richt ik mij op het verminderen of anders omgaan met de psychische klachten.

Ik maak gebruik van de volgende therapieën

Cognitieve gedragstherapie

Is een therapie die je leert om anders om te gaan met gedachten en gevoelens waardoor de psychische belasting wordt verminderd. Door deze therapie zul je merken dat je beter in staat bent om anders om te gaan met angsten, piekeren, sombere gedachten, slaapproblemen en andere levensproblemen.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Is een trauma therapie die je helpt om nare ervaringen te verwerken die ontstaan zijn tijdens de onderzoeken of behandelingen.



Nora Hof

Mindfulness

Het is belangrijk om in het “hier en nu” te blijven en om je staande te houden tijdens onderzoeken en behandelingen.

Hypnose

Deze therapie kan ingezet worden om spanning en/of pijn te verminderen tijdens de onderzoeken en behandeling.

In de gesprekken zullen wij samen bepalen welke behandelmethode voor jou het meest ‘helpend’ is.

Verwijzing

De verwijzing kan gedaan worden vanuit de afdeling oncologie van het ziekenhuis, huisarts, oncologieverpleegkundige in de thuiszorg of door jezelf.

Bij een aanmelding heb je geen verwijsbrief nodig.

Frequentie en duur

Afhankelijk van je behoefte en/of je situatie zullen we samen de frequentie van de gesprekken bepalen. Een gesprek duurt meestal niet langer dan 60 minuten. Het is mogelijk afhankelijk van de situatie om huisbezoeken af te spreken.

Vanaf 1980 ben ik werkzaam in de gezondheidszorg waar ik mijn opleiding en ervaring heb opgedaan in een algemeen ziekenhuis en in de Geestelijke Gezondheid Zorg. Ik ben BIG geregistreerd als A en B verpleegkundige en als sociaal-psychiatrisch verpleegkundige (HBO).

Sinds april 2019 ben ik werkzaam in mijn eigen praktijk als vrijgevestigde psychosociaal therapeut. Ik heb hiervoor de opleidingen cognitieve gedrags-mindfulness- hypnose- en EMDR-therapie behaald. Naast mijn eigen praktijk ben ik ook werkzaam als POHGGZ (praktijk-ondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg) binnen de huisartsenpraktijk. Binnen mijn praktijk is gespecialiseerde psychosociale therapie bij de verwerking van kanker een onderdeel van mijn behandelaanbod. Ik word hierin ondersteund door mijn medische en psychosociale kennis. Vanuit de huisartsenpraktijk en vanuit andere disciplines zoals afdeling oncologie van het Dijklander ziekenhuis en oncologieverpleegkundigen thuiszorg is vraag naar deze begeleiding. Regelmatig heb ik contact met afdeling oncologie van het Dijklander ziekenhuis en oncologieverpleegkundige thuiszorg. Ik houd mij op de hoogte van nieuwe informatie als lid van de Nederlandse Vereniging voor Psychosociale Oncologie (NVPO).