



FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE

Oncorevalidatie

Kanker is een ingrijpende ziekte met een zware behandeling. Dit heeft vaak een grote invloed op je levenskwaliteit.

Veel kankerpatiënten krijgen te maken met fysieke, psychische en sociale beperkingen zoals vermoeidheid, conditievermindering, krachtsverlies en verminderd functioneren.

Met ons oncologisch revalidatieprogramma willen we je op verschillende domeinen ondersteunen om het welzijn en functioneren tijdens en na een kankerbehandeling te verbeteren.

Op deze manier willen we je re-integratie in het gewone leven bevorderen en je levenskwaliteit verbeteren. Het revalidatieprogramma bestaat uit twee luiken: een beweegprogramma en psycho-educatie over verschillende topics, zoals stressmanagement, voeding, slaap en vermoeidheid, ...

Oncologisch revalidatieprogramma

Intakegesprek

De eerste sessie van het revalidatieprogramma is een uitgebreid intakegesprek, afgenomen door de kinesitherapeut. Je krijgt de nodige uitleg over de werking en het belang van de revalidatie. Klachten worden bevraagd en doelstellingen worden opgesteld.

Beweegprogramma

Lichamelijke activiteit tijdens de behandeling tegen kanker heeft vele voordelen:

- Vermindert het aantal bijwerkingen van de behandeling
- Helpt om na de behandeling sneller op krachten te komen
- Zorgt ervoor dat je minder vermoeid bent tijdens de behandeling
- Verhoogt je zelfvertrouwen
- Versnelt het herstel na een operatie
- Helpt om beter te slapen
- Maakt je psychisch weerbaarder

“Sinds ik naar de oncorevalidatie kom, heb ik meer zelfvertrouwen om buiten te komen en te genieten van beweging.”



Tweemaal per week train je volgens een individueel oefenprogramma opgesteld door de kinesitherapeut. De trainingen bestaan uit uithoudings- en krachtoefeningen op fitnessstoestellen. De sessies gaan door in kleine groepjes en duren telkens één uur. Trainen op vaste tijdstippen heeft verschillende voordelen:

- Doordat je leert sporten op vaste tijdstippen, zal je dit makkelijker kunnen volhouden na het beëindigen van de revalidatie. Het brengt de nodige structuur in je daginvulling.
- Je ontmoet mensen in een gelijkaardig programma en kan van elkaar leren. Lotgenotencontact kan helend werken. We proberen vooral een leuke en positieve sfeer te creëren tijdens de sessies.

“Samen met lotgenoten oefenen zorgt voor fijne ondersteunende gesprekken, zo leren we van elkaar en vliegt het uurtje sporten voorbij.”

Praktisch

- Route 98
- Voorzie sportieve kledij en schoeisel, een handdoek en drinkbeker. Het ziekenhuis voorziet in:
 - Een omkleedruimte en mogelijkheid tot douchen
 - Water

Je betaalt enkel het remgeld (maandelijks per factuur). Het deel dat jouw mutualiteit betaalt, wordt rechtstreeks geregeld.

Psycho-educatie sessies

Dit educatieve luik omvat bijeenkomsten rond een aantal thema's, gegeven door gespecialiseerde therapeuten. Via de kinesitherapeut kan je je inschrijven voor volgende sessies:

- Voeding
- Energiemanagement en de beweegdriehoek
- Seksualiteit
- Werkhervatting
- Menopauze
- Omgaan met stress (deel 1)
- Omgaan met stress (deel 2)
- Slaap

Praktisch

- In de living van het Oncologisch Dagziekenhuis

Starten?

Indien je interesse hebt in de oncorevalidatie, geeft de arts of verpleegkundige je naam door aan de kinesitherapeut. Deze zal je eerst telefonisch contacteren om wat meer uitleg te geven.

Als je graag instapt in het programma wordt een afspraak voor consultatie bij de revalidatiearts vastgelegd. Deze consultatie is belangrijk om je voorgeschiedenis te bekijken, na te gaan welke klachten je hebt en om de terugbetaling bij de mutualiteit in orde te maken. Deze consultatie gaat door op route 77. Je dient hiervoor eerst klevers te vragen aan de inschrijvingen.

Na het consult bij de revalidatiearts regelt de kinesitherapeut de opstart van het oncologisch revalidatieprogramma.

Nuttige contacten

Oncologische revalidatie

09 364 83 57

Secretariaat revalidatiearts

09 364 85 10

Borstkliniek

09 364 87 52

Meer informatie

Voor bijkomende vragen of twijfels kan je steeds terecht bij jouw arts.



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Godveerdegemstraat 69, 9620 Zottegem

T 09 364 81 11 | info@sezz.be | www.sezz.be

Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.

Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.