

Psychosociaal oncologisch welzijnscentrum

# Oncologische revalidatie



# Herstellen van kanker... hoe doe je dat?

Kanker en de daarbij horende intensieve behandelingen hebben een grote impact op zowel fysiek, emotioneel als sociaal vlak. Patiënten ervaren dan ook vaak moeilijkheden om de draad van hun leven opnieuw op te nemen na deze periode van onderzoeken en behandelingen. Zo is vermoeidheid een vaak gehoorde klacht die het dagelijks functioneren behoorlijk kan verstoren en dit zelfs lange periode na het beëindigen van de behandelingen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat beweging kankergerelateerde klachten, zoals vermoeidheid en een verminderd fysiek vermogen, kan bestrijden.

## Het programma

De dienst fysische geneeskunde binnen AZ Rivierenland biedt een revalidatieprogramma van 12 weken aan, waarbij je - onder begeleiding van een kinesist - tweemaal per week je lichamelijke conditie kan verbeteren door middel van sport- en bewegingsactiviteiten. Stap voor stap bouwen wij aan uithouding en kracht door verschillende oefentoestellen (zoals cross-trainer, loopband, ...) en krachttoestellen.

Het voordeel aan dergelijk gevarieerd programma is dat alle spiergroepen van het lichaam worden getraind. De oefensessies vinden steeds plaats in groep. Je traint op je eigen tempo onder lotgenoten.

## Deelname

Zowel tijdens als na je behandeling kan je instappen in het programma. Je kan **best zo vroeg mogelijk starten** om kankergerelateerde klachten (zoals vermoeidheid, een verminderd fysiek vermogen en afgenomen kracht) te voorkomen of te verminderen. Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op je weerstand en zorgt ervoor dat je de behandelingen beter kan verdragen.

Indien je tijdens je behandelingen start, zal er flexibel worden omgegaan met de oefensessies. Wanneer het voor jou niet haalbaar lijkt om deel te nemen door onderzoeken, behandelingen of nevenwerkingen van je chemo- of radiotherapie, word je uiteraard niet verplicht. Wij raden je echter wel aan om zo veel mogelijk rekening te houden met de oefenmomenten en zo vaak mogelijk deel te nemen om het effect van het programma te maximaliseren.

Patiënten die na hun behandeling(en) van start gaan, volgen een strikt programma van 12 weken, zonder uitstel. Door wekelijks tweemaal te oefenen, wordt namelijk het maximaal effect bereikt.



## Procedure

Iedere patiënt kan zich zowel tijdens als na een behandeling kandidaat stellen om deel te nemen aan dit programma. De enige voorwaarde is dat je een goedkeuring krijgt van zowel je behandelend arts als van de revalidatiearts van het ziekenhuis.

**Bespreek het programma met je behandelend arts.** Eens je een goedkeuring hebt gekregen, maak je een afspraak met de revalidatiearts zodat deze het behandelprogramma kan opstarten. Hierna maak je een afspraak bij de kinesist om je conditie en kracht te testen, zodat het programma op jouw niveau en tempo kan worden aangepast. Na deze fysieke testen kan er van start worden gegaan met de oefensessies.

Tijdens het programma zal je ook opgevolgd worden door de psychologe. Je zal bij aanvang van het programma enkele vragenlijsten dienen in te vullen die naar je psychisch welzijn en kwaliteit van leven peilen.

Na een intakegesprek bij de psychologe kan je vrijblijvend verder worden begeleid rond ervaren moeilijkheden van de ziekte en zijn herstel. Ter evaluatie zullen zowel de fysieke testen als de vragenlijsten op het einde van het programma opnieuw worden afgenomen.

## Waar en wanneer?

De oefensessies gaan iedere week door op dinsdag- en vrijdagvoormiddag in de kinéruimte (campus Bornem). Een oefensessie duurt ongeveer een uur. Sportkledij is gewenst.

## Kostprijs

Voor de deelname aan de sessies betaal je enkel het remgeld voor de kinesitherapie. Hoeveel dit voor jou concreet is, kan je vooraf navragen.

## Extra tussenkomst

Sommige ziekenfondsen of verzekeringen voorzien een extra tussenkomst in de kosten voor oncologische revalidatie. Informeer bij je mutualiteit of verzekeringsmaatschappij.

## Contact

Kinesisten: 03 890 16 40  
Psychologe: 03 890 59 35 of 03 890 59 21

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij de kinesisten, psychologe of oncologisch verpleegkundigen op het dagziekenhuis van campus Bornem.

## Jouw afspraak

.....

.....

om ..... uur

## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst  
03 880 90 11 (algemeen)  
03 880 91 90 (afspraken)

## CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem  
03 890 16 11

## CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek  
03 890 16 11

**ref.: 50005643 (B) - 50120234 (R)**

versie: 02/06/2021

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Tinneke Van den Abbeel, psychologisch consulente

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)

