

Oncorevalidatie

FIT2MOVE

Kanker is een ingrijpende ziekte waarvoor vaak een zware behandeling nodig is. Vaak kampen patiënten nadien met psychische, sociale en/of lichamelijke problemen zoals pijnlijke gewrichten, verminderde conditie, aanhoudende vermoeidheid, stress, angst, problemen met intimiteit,... Dit kan een grote invloed hebben op de levenskwaliteit en het welzijn. Daarom willen wij u verder ondersteunen in de periode na uw behandeling.

HET ONCOLOGISCH REVALIDATIEPROGRAMMA

Vanuit de samenwerking tussen de medisch oncologen, het algemeen dagziekenhuis en het locomotorisch revalidatiecentrum stellen we u graag het oncologisch revalidatieprogramma voor dat de bedoeling heeft om het welzijn en functioneren na een kankerbehandeling te verbeteren.

Dit programma duurt 12 weken en bestaat uit bewegingssessies en themasessies rond informatie. Door een inschrijving engageert u zich voor het volledige programma om op die manier een maximaal effect te kunnen bekomen.

BEWEGINGSSESSIE

Een kankerbehandeling heeft een grote invloed op het lichaam. Aangepaste fysieke activiteit zorgt voor een betere fysieke fitheid, minder vermoeidheid en draagt bij tot het verbeteren van het psychisch welbevinden.



Tijdens de bewegingssessies werkt u aan uw conditie, kracht en fitheid door middel van activiteiten in kleine groepen. Elke deelnemer krijgt een persoonlijk aangepast oefenschema voor de verschillende toestellen. Naast de conditietrainingen op de toestellen zullen regelmatig ook andere bewegings-activiteiten in groep georganiseerd worden. Ook zullen kinesitherapeuten en ergotherapeuten informatie geven over rughygiëne, bekken-bodemkinesithherapie, lymfedrainage, relaxatie-therapie...

THEMASESSIES

Het doormaken van kanker kan uw leven op vele domeinen beïnvloeden. Met zes groepsbijeenkomsten ondersteunen we u bij het verwerken van de ziekte en het verhogen van uw welzijn.

We bieden informatie en tips rond thema's die belangrijk zijn na uw behandeling, met als doel terug de draad van het dagelijks leven te kunnen opnemen.

Deze groepsbijeenkomsten duren 45 minuten en sluiten aan op een bewegingssessie. Er is steeds ruimte voor eigen inbreng en vragen, een groepsgeprek en contact met lotgenoten.

De volgende zes thema's komen aan bod, telkens gegeven door een gespecialiseerd gastspreker:

- beweging en vermoeidheid
- voeding
- sociale en financiële aspecten / werkhervatting
- intimiteit, seksualiteit en lichaamsbeeld
- communicatie rond kanker
- angst en kanker



MEER INFORMATIE

- Plaats: az Glorieux
- Max. personen: 8
- Aantal sessies: 24 bewegingssessies - 6 themasessies
- Frequentie Bewegingssessies gaan tweemaal per week door, Themasessie worden zes maal georganiseerd per jaar
- Periode: Mogelijkheid tot inschrijving: 2 keer per jaar
- Kledij: Sportieve kledij

Het oncorevalidatieprogramma wordt u gratis aangeboden dankzij de Levensloopgrant die door de Stichting tegen Kanker aan ons ziekenhuis werd toegekend.

WAT VOORAF GAAT

Wenst u na uw behandeling deel te nemen aan Fit2Move?

Bespreek dit dan eerst met uw medisch oncoloog.



Mocht u na het lezen van deze fiche nog vragen hebben, dan kunt u die stellen aan één van de volgende contactpersonen:

Tine Verdonckt, Oncopsycholoog 📞 055 23 33 28

Yasmien De Ly, Oncopsycholoog 📞 055 23 32 29

Christelle Ghilbert / Hilde Dhaenens, Oncocoach 📞 055 23 64 87

