



azGlorieux

ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN



FYSISCHE GENEESKUNDE - REVALIDATIE

**Oncorevalidatie**

Elke deelnemer krijgt een **persoonlijk aangepast oefenschema**.

Naast de conditietraining zullen door kinesitherapeut en ergotherapeut ook regelmatig andere bewegingsactiviteiten georganiseerd worden. Ergonomiesessies, tai chi, relaxatie, ... komen daar aan bod.

Voor de bepaling van de intensiteit, maken wij gebruik van enkele **gestandaardiseerde testen**, zodat wij de belasting kunnen monitoren. Nadien wordt ook de **evolutie** in kaart gebracht.

## THEMASESSIES

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

We bieden **informatie en tips** rond thema's die belangrijk zijn na jouw 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 groepsgesprek 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, lichaamsbeeld
- Communicatie rond kanker
- Angst en kanker

# PRAKTISCH

**Plaats:** AZ Glorieux

---

**Duur:** 24 bewegingssessies  
6 themasessies

---

**Frequentie:** 2x /week op dinsdag en  
donderdag 13u

---

**Periode:** 3x / jaar mogelijkheid tot  
inschrijven: januari –  
april – september

---

**Kledij:** sportieve kledij te voorzien

---

# FIT2MOVE

Wens je na jouw behandeling deel te nemen aan het Fit 2 Move – programma? Bespreek dit dan eerst met jouw oncoloog.

**Toestemming medisch oncoloog of huisarts**



**Consultatie revalidatiearts + motivatiegesprek  
met oncopsycholoog**



**Conditietest**



**Start 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 welzijn.

Daarom willen wij jou verder **ondersteunen in de periode na uw behandeling.**

## **HET ONCOLOGISCH REVALIDATIE-PROGRAMMA**

Vanuit de samenwerking tussen de oncologen, het algemeen dagziekenhuis en het locomotorisch revalidatiecentrum stellen we jou 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 **bewegingsessies en themasessies** rond informatie. Door een inschrijving engageer je jou voor het volledige programma.

## **BEWEGINGSSESSIE**

Een kankerbehandeling heeft een grote invloed op het lichaam. Onderzoek wijst uit dat aangepaste fysieke activiteit bijdraagt tot het verbeteren van het psychisch welbevinden, zorgt voor een betere fysieke fitheid en voor minder vermoeidheid.

Tijdens de bewegingssessie werk je aan jouw conditie, kracht en fitheid door middel van activiteiten in **kleine groepen.**



## NUTTIGE CONTACTEN

### ARTSEN FYSISCHE GENEESKUNDE – REVALIDATIE

Dr. L. Huyghebaert  
Dr. L. Van Brabander  
Dr. R. Verjans  
Dr. C. Ackerman

### ONCOPSYCHOLOOG

Tine Verdonckt – 055 23 33 28

### ONCOCOACH

Hilde Dhaenens – 055 23 64 87

### AFSPRAKEN VIA SECRETARIAAT

055 23 60 44 of 055 23 36 52  
secretariaat.revalidatie@azglorieux.be

Aanvullende informatie vind je op [www.azglorieux.be](http://www.azglorieux.be).

### VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse • T +32 55 23 30 11  
info@azglorieux.be • [www.azglorieux.be](http://www.azglorieux.be)  
0424.380.938 • RPR Gent, afd. Oudenaarde

