

Psychosociaal oncologisch welzijnscentrum - campus Rumst

# Oncologische revalidatie



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

**Kanker en de daarbij horende intensieve behandelingen hebben een grote impact op fysiek, emotioneel en 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, zelfs lange periode na de behandelingen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat **beweging** kankergerelateerde klachten, zoals vermoeidheid en een verminderd fysiek vermogen, kan bestrijden.

## Het programma

We bieden daarom 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 crosstrainer, 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: zo train je 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 klachten zoals vermoeidheid, een verminderd fysieke 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, zijn we flexibel tijdens de oefensessies. Wanneer het voor jou niet haalbaar is 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, bereik je namelijk het maximaal effect.



## Procedure

Je kan je zowel tijdens als na een behandeling kandidaat stellen om deel te nemen aan dit programma. 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 je van start gaan met de oefensessies.

## Waar en wanneer?

De oefensessies vinden iedere week plaats op dinsdag- en dondervormiddag van 08:30u tot 09:30u in de kineruimte (route 88). 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

· kinesist: 03 880 99 78

Neem na de eerste afspraak bij de revalidatiearts contact met ons op om de concrete startdatum af te spreken. Dit nummer mag ook gebruikt worden om eventuele afwezigheid te melden.

## Jouw afspraak

.....  
.....

om ..... uur

## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11 (algemeen)

03 880 91 90 (afspraken)

**ref.: 50120234 (R)**

versie: 04/09/2023

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Maxime De Belie, kinesitherapeut

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)

