



A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling

Informatiebrochure

Oncorevalidatie

| **Praktische informatie**



Om deel te nemen aan het oncorevalidatieprogramma is een voorschrift vereist van uw behandelende arts: reconditionering na de behandeling van kanker, 24 sessies.

Programma en data

zie inlegblaadje folder.

Inschrijven

Instappen kan enkel op de startdag.

Inschrijven minstens 14 dagen voordien, er wordt dan een gesprek met de kinesist voorzien + 6 minuten wandeltest.

Locatie

Dienst fysische geneeskunde & revalidatie (verdieping -1).

Het trainingsprogramma omvat 12 weken. Er wordt aandacht besteed aan:

- het verbeteren van uw conditie
- het herwinnen van de kracht in armen en benen
- het wegwerken van bewegingsangst
- het herstellen van uw zelfvertrouwen
- het stimuleren van sport en activiteiten
- aandacht voor vermoeidheid
- aandacht voor psychosociale noden

Fysieke training

Elke dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u30 tot 12u00 (met uitzondering van feestdagen).

- Bij opstart wordt een fysieke evaluatie doorgevoerd aan de hand van een 6 minuten durende wandelproef.
- Het trainingsprogramma wordt aan de hand hiervan individueel voor u opgesteld en stap voor stap aangepast.
- De wandelproef wordt opnieuw geëvalueerd op het einde van het programma.
- Ook wordt er bij aanvang (schriftelijk) gepeild naar uw verwachtingen en eventuele klachten.

Infosessies

1x/14 dagen op dinsdagvoormiddag van 09u30 tot 10u30.

- Thema's als vermoeidheid, het nut van bewegen, psychosociale re-integratie, gezonde levensstijl, gezonde voeding, omgaan met stress en het veranderde leven komen aan bod. Tijdens de sessie maar ook tussentijds zijn een kinesist, maatschappelijk werker, diëtist, psycholoog of borstverpleegkundige beschikbaar voor eventuele vragen.
- De infosessies maken integraal deel uit van het oncorevalidatieprogramma. Aanwezigheid wordt verwacht.

Infosessie 'belang van bewegen'



Veel patiënten worden na hun behandeling geconfronteerd met ernstige fysische en psychosociale beperkingen waarbij men voornamelijk klachten aangeeft van vermoeidheid, conditievermindering, krachtsverlies en verminderd functioneren.

Lichamelijke activiteit gedurende de therapie werkt positief op het voorkomen dan wel reduceren van vermoeidheidsklachten na de therapie, net als op de levenskwaliteit.

Onder supervisie kan men geleidelijk opbouwen en daarbij eerst spierkracht verbeteren.

Alsook zijn er aanwijzingen dat gewichtsverlies en voldoende lichamelijke activiteit positief werken ter preventie van bijvoorbeeld (terugkerende) borstkanker.

Het feit dat men samen kan bewegen werkt motiverend , en zo kan u ook een activiteit vinden die bij u past.

Re-integratie na kanker... ook een psychisch herstel

Het beëindigen van de behandeling wordt door vele patiënten niet ervaren als een definitief punt na het kankerverhaal. Het afronden van een intensieve periode in het ziekenhuis kan u, naast de opluchting dat alles achter de rug is, zelfs onzeker maken. De doorgemaakte ervaring is onuitwisbaar en vaak werken de fysieke gevolgen van de ingreep en/of behandeling nog een tijd na. Omgaan met deze verminderde levenskwaliteit vraagt fysieke en psychische aanpassingen doorheen het dagelijks leven.

Het is heel begrijpelijk dat uw gevoel van veiligheid en vertrouwen in uzelf, in uw lichaam en het leven is aangetast. Uw identiteit werd aangeraakt, uw gevoel van grip op het leven, de verhoudingen en rollen binnen uw relatie en/of gezin zijn niet meer helemaal dezelfde. Onlosmakelijk heeft de diagnose en de daaropvolgende periode zijn impact gehad op uw naaste omgeving. De fundamenten van het leven werden door elkaar geschud en kunnen mogelijks zinvragen oproepen.

Doorheen deze herstelfase is het bovendien normaal dat spanning en angst weer oplaaien bij een controle of dat u zich ongerust voelt bij een lichamelijke klacht. Verhalen uit de omgeving, media,... raken soms geheel onverwacht uw eigen doorgemaakte ervaringen weer aan.

Oncorevalidatie staat voor re-integratie, de draad van het leven heropnemen en hier actief stappen in zetten. Het stimuleert u te leven in het nu en de blik weer vooruit te durven richten.

Het betekent evenwel ook uzelf tijd en ruimte gunnen om even stil te staan bij wat u doorgemaakt hebt. Verwerken is nu eenmaal niet proberen vergeten, maar een plek geven en hiermee verder gaan...



We willen parallel aan deze fysieke trainingsperiode ook aandacht besteden aan al de aanpassingen en uitdagingen die zich doorheen deze fase kunnen aandienen. Bij aanvang van het programma wordt door de kinesist een korte vragenlijst (lastmeter) bezorgd. Binnen de twee weken na de opstart wordt een individueel gesprek met de psycholoog voorzien. Aan de hand van de lastmeter wordt meer ingezoomd op uw verwachtingen of eventuele werkpunten die u vooropstelt. Afhankelijk van uw noden kunnen meerdere gesprekken worden voorzien, ook – zo gewenst – met andere zorgverleners (kinesist, sociaal assistent, diëtist, borstverpleegkundige, ...).

Doorheen de infosessies wordt ruimte geboden aan de thema's die u tegenkomen bij het heropnemen van de draad van uw leven. We staan stil bij uw eigen 'balans' met de bedoeling uw draagkracht te versterken. Ook indien u zichzelf reeds behoorlijk in evenwicht voelt, kan het deugddoend zijn om een aantal kapstokken mee te krijgen en (h)erkenning te putten uit de ervaringen van lotgenoten.

Sociale dienst

De diagnose van uw ziekte is een heel ingrijpend gebeuren.

Er kunnen zich vragen en problemen voordoen waarbij u het gevoel hebt dat u ze niet alleen kan oplossen. Misschien door uw thuissituatie, uw werk, uw ziekteverloop, uw administratieve of financiële situatie... Opnieuw gaan werken, aanpassing aan het dagelijkse leven,

Binnen de infosessie kunnen situatiegerelateerde vragen en problemen besproken worden. Door te luisteren en oplossingsgericht te werk te gaan kan de maatschappelijk werker, samen met u, naar een oplossing zoeken.

De infosessie is geen schools gebeuren maar een groepsgebeuren waar (h) erkenbare factoren gedeeld worden en waar we kunnen leren van elkaar.

Progressieve werkhervatting, invaliditeit, huishoudelijke hulp, vrijwilligerswerk, ... het zijn maar enkele voorbeelden waarover het zou kunnen gaan.

In het geval u een heel specifieke vraag hebt, kan deze ook reeds op voorhand worden doorgegeven en kan de info op de infosessie gedeeld worden.

Infosessie yoga



Het beoefenen van yoga kan helpen tijdens en na de behandeling van kanker. Er bestaan verschillende vormen van yoga: spierversterkende, relaxerende, meditatieve yoga, mindfulness yoga, ...

Yoga is een training van lichaam én geest. Er wordt aandacht besteed aan de bewegingen, de ademhaling, de sensaties in het lichaam. Eigen aan deze infosessie is dat de instructeur zich aanpast aan de noden en wensen van de deelnemers. Volgende items komen aan bod in de infosessie:

- *bewegingen en houdingen aannemen die goed zijn voor het lichaam. Beweging van de ruggengraat, buikspieren, rugspieren.*
- lenigheid: belangrijk voor de rug, alsook voor de levenskwaliteit, voor ontspanning van spieren, bewust worden van spanning, ...
- ademhaling: fysiek vooral de buikademhaling ... en mentaal om de geest even tot rust te laten komen, en dan later ook observeren van emoties, gedachten, ...
- relaxatie

Als het bewegen nog heel moeilijk gaat, worden er zachte, kortdurende bewegingen ingelast. Als de deelnemers aan rust toe zijn, is er meer ruimte voor relaxatie.

Yoga kan worden beoefend door iedereen en op elke leeftijd. Bent u stijf of lenig, hebt u yoga-ervaring of niet, hebt u een beperking of bent u in topvorm. Het speelt geen enkele rol als u bv. slechte knieën hebt en een bepaalde houding niet kan, dan slaat u die over, of doet u ze in gedachten. Yoga kan ook zittend worden beoefend op een stoel. Yoga is niet presteren.

Voeding bij oncorevalidatie

Wanneer de kankerbehandeling ten einde is blijven veel mensen met heel wat vragen zitten. Gaan deze vragen over voeding dan kunnen deze behandeld worden op onze infosessies.

Gedurende de behandeling kwam de diëtist regelmatig langs om uw voedingsproblemen te bespreken. Nu alles achter de rug is, is het belangrijk om gezond én evenwichtig te eten. Maar... hoe doet u dat? Wat is gezonde voeding? Hoeveel mag u eten? Waarop moet u dagelijks letten? Wat mag u drinken? Waarom is gezonde en evenwichtige voeding belangrijk?

Dit en nog veel meer komt u te weten via onze infosessies over voeding.

Kostprijs

Maandelijks wordt via factuur uw persoonlijke bijdrage toegestuurd na tussenkomst van uw ziekenfonds. U kan zich voor verdere inlichtingen wenden tot het secretariaat fysiotherapie.

Tip

Wij raden u aan om tijdens de praktische oefensessies sportieve kledij te dragen. Er is mogelijkheid tot douchen na de oefensessies.

A.S.Z. Ziekenhuis

CAMPUS AALST FYSISCH GENEESKUNDE

Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 48 45

Indra Goossens

hoofdkinesitherapeut
T +32 (0)53 76 48 43
E indra.goossens@asz.be

Tania Vanderstappen

psychologe
T +32 (0)53 76 66 27
E tania.vanderstappen@asz.be

Diëtisten

T +32 (0)53 76 48 62
E dietisten.asz@asz.be

Veronique Capiou,

Maatschappelijk werker
T+32 (0)53 76 40 40 /40 41
E veronique.capiou@asz.be

Hilde Berlanger / Annemie Torrekens

borstverpleegkundigen
T +32 (0)53 76 66 09
E borstkliniek@asz.be