Infobrochure
BLIJVEN BEWEGEN

IKG GEÏNTEGREERD KANKERCENTRUM GENT

MARIA MIDDELARES

Inhoudsopgave

1. Impact van kanker 4
2. Oncologisch beweegtraject 5
3. Instappen in ons oncologisch beweegtraject 7

Contactgegevens 7

Beste patiënt

IKG GeIntegreerd Kankercentrum Gent

Blijven bewegen kan een belangrijke bijdrage leveren aan het opbouwen van je conditie en herstel, reeds van bij het begin van je traject.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een revalidatieprogramma op maat vanaf het moment van de diagnose een belangrijk effect heeft op verschillende vlakken. Beweging heeft niet alleen een positief effect op je levenskwaliteit en sommige fysieke klachten, maar heeft ook een positieve invloed op de genezing en voorkomt het optreden van herval (recidief).

In deze brochure informeren we je graag over de mogelijkheden en begeleiding die wij jou kunnen aanbieden om in elke fase van je traject actief te blijven.

1 Impact van kanker

Kanker - en zeker ook de behandeling ervan - hebben een grote impact op je lichamelijk en emotioneel functioneren. Dit gaat vaak gepaard met extreme vermoeidheid die aanwezig is tijdens en na de behandeling met chemotherapie en/of bestraling. Ook bij beperkte lichamelijke activiteit kan je je uitermate vermoeid voelen.

Ondanks die vermoeidheid is het heel belangrijk om actief te blijven. In de mate van jouw mogelijkheden bevorder je best optimaal je spierkracht en conditie, in welke fase van het traject je je ook bevindt.

We willen jou hier graag in coachen en begeleiden. Vanaf de diagnose zullen we je stimuleren om tijdens je traject fysiek actief te blijven, uiteraard volgens jouw mogelijkheden.

> DIT TRAJECT IS ER VOOR IEDEREEN, ZEKER EN VOORAL OOK VOOR MENSEN DIE NOOIT AAN SPORT DEDEN OF WEINIG FYSIEK ACTIEF ZIJN.

2 Oncologisch beweegtraject

Het is voor onze artsen heel belangrijk om inzicht te krijgen in jouw huidige conditie en die van nabij op te volgen tijdens je traject. Dit geldt zeker ook voor patiënten die voorheen nauwelijks tot bewegen of sport kwamen. Recent startten we daarom een gespecialiseerd oncologisch beweegtraject op. Dit bestaat uit verschillende onderdelen:

Bewegen tijdens de behandeling

Elke maand wordt je beweegadvies bijgesteld op basis van de metingen tijdens je afspraak met de kinesitherapeut. Uiteraard houden we daarbij rekening met factoren zoals pijn, misselijkheid... Alles gebeurt in overleg en in functie van je thuissituatie. Zo kunnen we het voor jou zo comfortabel mogelijk maken.

Bewegen na de behandeling: Revivo

Revivo is een multidisciplinair programma van 12 weken dat zowel je conditie, kracht, lenigheid als coördinatie ondersteunt. Daarnaast is er ook aandacht voor je mentale draagkracht. We combineren infosessies met beweegsessies en begeleiden je onder medisch toezicht naar je vooropgestelde doelen. Als dat doel bv. een sportieve uitdaging is, dan houden we hier zeker al rekening mee in je programma.

Wil je na Revivo intekenen op het Back on Track-programma, dan raden wij je aan om voor het Revivo-programma een inspanningstest en blessurepreventietest te laten afnemen in ons SportMedisch Centrum in Gentbrugge. Een revalidatiearts zal de resultaten na de behandelingsperiode met jou bespreken.

Bewegen na Revivo met een sportief doel: Back on Track

Back on Track is een eenjarig traject waarbij je alleen, of samen met je buddy, de uitdaging aangaat om jezelf opnieuw in conditie te wandelen, lopen of fietsen. Met dit programma op maat beogen we de kans op herval via sport te reduceren. Meer info vind je op www.backontrackfoundation.com of via info@backontrackfoundation.com.

Als je deze uitdaging wil aangaan, wordt een intakegesprek ingepland met onze artsen die Back on Track mee ondersteunen.

BACK ON TRACK FOUNDATION

Bewegen na Revivo met een gezonde levensstijl als doel: Revaplus

Revaplus is een vervolgprogramma van drie maanden op Revivo waarbij je conditie, kracht en lenigheid verder worden getraind onder begeleiding van een kinesitherapeut. Er wordt verder gewerkt aan jouw persoonlijke doelstelling. Samen met jou zoeken we naar een initiatief zodat je ook na je herstel blijft bewegen.

3 Instappen in ons oncologisch beweegtraject

Zodra je instapt in ons oncologisch beweegtraject, zal gevraagd worden om een online vragenlijst via ons platform MijnMariaMiddelares in te vullen. Zo krijgen we al een zicht op jouw status en kunnen we je cardio-risicoprofiel bij de start bepalen.

Als je behandeling nog niet gestart is, zal je eerst een afspraak krijgen in ons SportMedisch Centrum. Daar brengen we aan de hand van een aangepaste conditietest en blessurepreventietest je huidige conditie in kaart. De resultaten van deze tests zullen gebruikt worden om een visie en doel voor jou te stellen, wat zeer belangrijk is.

Als je wel al behandeld wordt, zal de revalidatiearts een verkennend gesprek met je hebben. Daarnaast zal je uitgenodigd worden voor een intakegesprek met de kinesitherapeut. Die laat je ook een zeer lichte conditietest doen. Op basis van de resultaten van deze test zal beweegadvies voor de eerstvolgende weken gegeven worden. Telkens als je voor een behandeling naar ons ziekenhuis komt, krijg je ook een afspraak bij de kinesitherapeut die je bewegingsadvies op maat geeft.

Ook als je geen chemo- of radiotherapie volgt, kan je instappen in het beweegprogramma. Je krijgt dan een afspraak bij een revalidatiearts voor een eerste screening en een gesprek.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of heb je interesse om deel te nemen aan ons oncologisch beweegtraject? Geef dit dan door aan je oncocoach bij jullie eerste gesprek. Contacteer ons gerust ook via bewegingscoach@azmmsj.be of 09 246 99 40.

www.mariamiddelares.be/nl/zorgaanbod/kankercentrum

IKG GeIntegreerd Kankercentrum Gent

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 23683 - november 2021