

REVIVO

Revalideren na kanker





INHOUD

1	Waarom revalideren na kanker?	4
2	Revivo - oncologisch revalidatieprogramma	4
3	Aanmelding en praktische info	5
4	Het fysieke luik	6
5	Het psycho-sociaal luik	9
6	Afsluiten van het programma	14
7	Zorgverstreker	15
8	Contactgegevens	15

Waarom revalideren na kanker?

Een diagnose kanker betekent vaak ook een ingrijpende behandeling (chirurgie, chemotherapie, radiotherapie, immunotherapie of anti-hormonale therapie). Na hun behandeling ervaren heel wat mensen psycho-sociale en/of lichamelijke problemen zoals stress, angst, seksuele problemen, aanhoudende vermoeidheid, pijnlijke gewrichten, verminderde conditie, ... met vaak ook gevolgen voor de levenskwaliteit en het psychisch welbevinden.

Onderzoek wijst uit dat fysieke activiteit bijdraagt tot het verminderen van de aanhoudende vermoeidheid, verbeteren van de fysieke fitheid en het verbeteren van het psychisch welbevinden.

REVIVO - oncologisch revalidatieprogramma

Met het Revivo programma willen we je helpen om jouw levenskwaliteit en fysieke fitheid te verbeteren.

Het revalidatieprogramma bestaat uit een fysieke training gecombineerd met psycho-sociale ondersteuning (infosessies of individueel). Aan de deelnemers vragen wij het engagement om aan alle fysieke oefensessies deel te nemen.

De fysieke training heeft als doel:

- Verbeteren van de conditie en de fysieke fitheid door uithoudings- en krachttraining.
- Verminderen van de vermoeidheidsklachten.
- Omgaan met beperkingen (bv. lymfoedeem).
- Ontwikkelen en behouden van een actieve levensstijl.

De psychosociale ondersteuning bestaat uit verschillende infosessies die gegeven worden door een gespecialiseerde spreker. Met de infosessies willen we concrete informatie en tips aanbieden rond relevante thema's na een kankerbehandeling. Deelname aan de infosessie wordt sterk aanbevolen, maar is steeds een vrije keuze. Daarnaast is er voor elke deelnemer de mogelijkheid tot een kennismakingsgesprek bij de psycholoog van het revalidatieteam.

Aanmelding en praktische info

Bespreek een mogelijke deelname aan REVIVO steeds met jouw behandelend arts. Na goedkeuring van de behandelend arts kan je via het secretariaat van de revalidatie een afspraak maken voor een intake met de revalidatiearts. Instappen in het programma kan doorlopend doorheen het jaar.

Inschrijven kan via het secretariaat van de revalidatie op 09 246 99 00.

Na de intake bij de revalidatiearts wordt een fitheidstest (6-minuten wandeltest) en intake bij de kinesist gepland, dit heeft als doel om een zicht te krijgen op jouw algemene conditie.

Het fysieke luik

Gedurende 12 weken wordt er 2 x per week in groep gewerkt aan de fysieke conditie. Oefenen gebeurt in groep, maar elke deelnemer werkt volgens een eigen persoonlijk schema.

Tijdens het fysieke luik train je op toestellen waarbij een elektronische sleutel wordt gebruikt. Deze elektronische sleutel bevat jouw persoonlijk programma, waarbij rekening wordt gehouden met je fysieke conditie en mogelijkheden. Voor deze sleutel wordt een bijdrage van **15 euro** gevraagd. Om de hartslag te controleren tijdens het oefenen wordt gevraagd een eigen hartslagmeter mee te brengen of een polarband aan te kopen voor **8 euro**. Dit totaalbedrag van 23 euro kan je betalen via een factuur die thuis wordt bezorgd.

Kostprijs van het programma

Tussen 7,20 en 8,5 euro per oefensessie. Op basis van het aangevraagde nummer bij je mutualiteit, wordt het remgeld bepaald per oefensessie. Je ontvangt hiervan op regelmatige basis een factuur.

Op het einde van het revivoprogramma is een attest te verkrijgen met de data van de deelgenomen oefensessies. De vervoerskosten kunnen, afhankelijk van de mutualiteit, achteraf gerecupereerd worden (best individueel navragen).

Meebrengen bij de eerste oefensessie

Sportkledij, sportschoenen, handdoek en water.

Verloop van de sessie

- Opwarmingsoefeningen
- Oefeningen: bobathbal, aan het sportraam, stok, oefenmat, theraband, evenwichtsoefeningen ...
- Conditietraining: hometrainer, roeibank, crosstrainer, loopband, armergometer ...
- Stretching en cooling down



Wanneer?

REVIVO 1

Ma: 11 - 12.30 uur
Specifieke oefeningen +
conditietraining

Do: 14 - 15 uur
Conditietraining

REVIVO 3

Ma: 14.30 - 16 uur
Specifieke oefeningen +
conditietraining

Woe: 11.30 - 12.30 uur
Conditietraining

REVIVO 2

Ma: 13 - 14.30 uur
Specifieke oefeningen +
conditietraining

Do: 13 - 14 uur
Conditietraining

Bij afwezigheid

Gelieve de dienst revalidatie 1 dag op voorhand te verwittigen.

Tel.: 09 246 85 00

Ben je afwezig op maandag dan bel je 's morgens (de secretaresse is vanaf 9 uur aanwezig).

Kinesitherapeuten

Lisa Pardaens

Bieke Ravelingien

Heide Van den Broecke

Kathleen Van de Voorde



Het psycho-sociaal luik

Binnen het revalidatieprogramma wordt er een uitgebreid aanbod aan infosessies gedaan. Deze sessies worden verzorgd door artsen, psychologen, kinesisten, diëtisten en pastoraal werkers met ervaring binnen de oncologische revalidatie.

Volgende thema's komen aan bod:

Waarom bewegen? (revalidatiearts)

In deze sessie wordt gesproken over de gevolgen van kanker op de conditie en de neveneffecten van therapie op zowel fysisch als psychisch vlak. Verder zal het gaan over de deconditionering van je hart, metabolisme, spieren, uithouding en kracht. Wat is het verband tussen kanker en fysieke activiteit? Vóór kanker, tijdens therapie en na therapie? En wanneer mag je sporten? Wanneer, hoe dikwijls en hoe zwaar? Sessie door dr. Mark D'haese.

Medische aspecten (oncoloog)

Deze sessie biedt een achtergrond over het ontstaan van kanker en de behandelingsmogelijkheden. De sessie wordt verzorgd door dr. Ximena Elzo Kraemer, oncologe in AZ Maria Middelaers.



Vermoeidheid na kanker (psycholoog)

Kanker en vermoeidheid lijken bijna steeds hand in hand te gaan. Maar wat is vermoeidheid bij kanker precies? Wat zijn de oorzaken en in stand houdende factoren? En wat kan je er tegen doen? In de sessie wordt stilgestaan bij deze verschillende aspecten van vermoeidheid. De sessie wordt gegeven door een onco-psycholoog.

Rughygiëne (kinesist)

Tijdens deze sessie wordt inzicht gegeven in de wervelzuil. We staan stil bij de dagelijkse handelingen. Liggen, zitten, staan en heffen. Daarbij gaan we concreet aantonen welke de juiste functionele houdingen zijn. We geven tips over hoe deze juist aan te passen. Er bestaat rugergonomisch materiaal dat we voorstellen. Tenslotte wordt ook de nadruk gelegd op het belang van bewegen en oefenen. De infosessie wordt gegeven door een kinesist.

Geheugen en concentratieproblemen (psycholoog)

Wanneer iemand het heeft over kanker, hebben veel mensen een beeld van de mogelijke gevolgen van de ziekte en bijwerkingen van de behandeling. Een aantal gevolgen en bijwerkingen zijn minder gekend. Een daarvan is geheugen- en concentratieproblemen. In deze infosessie wordt stilgestaan bij wat geheugen en concentratie is en de mogelijke oorzaken van problemen gerelateerd aan kanker. De sessie wordt gegeven door een onco-psycholoog.

Slaap en slaapadviezen (neuroloog)

Een goede nachtrust is voor ieder mens belangrijk. Meer dan één op de vijf Belgen lijdt echter aan een slaapstoornis. Dit percentage neemt nog toe als er nog andere gezondheidsproblemen zijn. In deze sessie wordt ingegaan op wat normale slaap is, wat de meest voorkomende slaapstoornissen zijn en hoe we deze kunnen oplossen. Neuroloog dr. I. Aers verzorgt deze sessie.



Verwerking en zingeving na kanker (psycholoog en pastoraal werker)

De behandelingen lopen op hun einde of zijn gedaan, wat nu? Binnen deze sessie wordt stil gestaan bij emotionele verwerking en meer ... Dit stuk van de sessie wordt gegeven door een onco-psycholoog. Daarnaast wordt aan de hand van beelden uit het trekkersjargon gesproken over zaken die mensen tegenkomen op de weg doorheen behandeling en verwerking. Dit deel van de sessie wordt verzorgd door een medewerker van de pastorale dienst.

Voeding na kanker (diëtist)

Voel je fit met de juiste voeding! Wat eet je best om je goed en fit te voelen? Is dit anders na een kankerbehandeling? We starten vanuit de basis (voedings- en bewegingsdriehoek) en gaan dieper in op wat onderzocht is rond preventie van kanker. De sessie wordt gegeven door een diëtist.

Piekeren en stress (psycholoog)

Iedereen heeft stress, maar als kanker in je leven komt krijgt dit woord toch een andere betekenis ... Hoe kun je stress voorkomen? Hoe merk je dat stress je teveel wordt? En hoe krijg je piekeren onder controle? Een infosessie die wordt gegeven door een onco-psycholoog.

Bekkenbodetherapie (kinesist)

Tijdens deze infosessie willen we jullie inzicht geven in de wisselwerking tussen de organen van het kleine bekken (blaas en darmen) en de bekkenbodemspieren. Bekkenbodemspieren hebben een steunfunctie, een seksuele functie en een openings-/sluitingsfunctie. Er wordt advies gegeven over een correcte plas- en stoelganghygiëne. Bekkenbodetherapie behandelt urinaire problemen (urineverlies, frequente blaasontstekingen,...), stoelgangproblemen (constipatie en stoelgangsverlies) en pijn in de regio van de kleine bekken. Deze verschillende indicaties komen aan bod. Daarnaast bespreken we wat bekkenbodetherapie inhoudt. De infosessie wordt gegeven door een kinesist.

'Je ziet er toch goed uit' - Omgaan met de omgeving (psycholoog)

Spreeken over kanker is niet gemakkelijk. Niet alleen voor jezelf als patiënt, maar ook voor je partner, je familie, je ruimere omgeving. Wat vertel je wel en wat niet? Hoe ga je om met al die vragen en verschillende reacties? Deze en andere vragen over communicatie komen in deze infosessie aan bod. De sessie wordt gegeven door een onco-psycholoog.

Relatie en seksualiteit (psycholoog - seksuoloog)

Intimiteit en seksualiteit verdwijnen vaak naar de achtergrond wanneer de diagnose komt en de behandeling wordt gestart. Na de behandeling is hier terug meer ruimte voor, maar hoe begin je eraan met een veranderd lichaam en zelfbeeld? Welke problemen kunnen zich voordoen en hoe ga je er mee om? Wat met de partner? Binnen de sessie komen deze thema's aan bod en worden er mogelijke oplossingen en tips besproken. Deze sessie wordt gegeven door een onco-psycholoog.





Lymfedrainage (kinesist)

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht.

Hierdoor kan lymfedrainage opgestart worden op voorschrift van de arts.

Relaxatie (kinesist)

Iedereen kan zich ontspannen. Vele mensen hebben het ergens in hun leven geleerd. Vanuit een holistische visie van de mens heeft relaxatie het doel de ademhaling opnieuw te leren hanteren en zo de vitaliteit te herstellen. Waar nodig gaan we de gedachten herprogrammeren en zoeken naar een evenwicht in het lichaam.

Wanneer?

De infosessies gaan door op donderdag van 15 tot 16.30 uur.

De sessies gaan door in et vergaderlokaal op het revalidatiecentrum. Tijdens de herfst-, kerst-, krokus- en paasvakantie worden geen infosessies georganiseerd.

Indien gewenst, kunnen partners deze infosessies ook bijwonen.

Op bijgevoegd blad kan je de juiste data van deze sessies terugvinden.

Psychologen

Sarah Hauspie

Pieter Mertens

Lize Vandamme

Afsluiten van het programma

Het afsluiten van het programma omvat een herhaling van de fitheidstest bij de kinesist. Hierdoor krijg je een zicht op wat je bereikt hebt op vlak van fysisch functioneren en wat dit oplevert op vlak van levenskwaliteit. Verdere adviezen rond volhouden van bewegen na REVIVO kunnen aangereikt worden.



Doorheen het revalidatieprogramma heb je steeds de mogelijkheid om de revalidatiearts, kinesist, psycholoog en/of oncocoach te contacteren.

Zorgverstrekkers

- Revalidatiearts
- Oncoloog
- Neuroloog
- Psycholoog
- Verpleegkundig coördinator
borstkliniek - oncocoach
- Oncocoaches
- Kinesitherapeuten
- Diëtist
- Pastoraal werker



Contactgegevens

AZ Maria Middelaers
Buitenring Sint-Denijs 30
9000 Gent
09 246 46 46

Oncocoaches

Ilse Benoot	09 246 23 54
Isabelle Gyselinck	09 246 23 52
Alexanne Peyskens	09 246 23 55
Heidi Schelkens	09 246 23 51
Julie Cock	09 246 23 56

Psychologen

Sarah Hauspie	09 246 35 76
Pieter Mertens	09 246 35 77
Lize Vandamme	09 246 35 79





Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



AZ Maria Middelaars vzw en zijn artsen hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaars, zijn personeel en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



**MARIA
MIDDELAARS**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

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