

Kankercentrum

Ingang 98, route 972

T +32 (0)9 332 55 25

+32 (0)9 332 55 93

E kankercentrum@uzgent.be

www.uzgent.be/kankercentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

REVALIDATIE- PROGRAMMA

BIJ PROSTAATKANKER
TIJDENS ANTIHORMONALE
THERAPIE



REVALIDATIEPROGRAMMA BIJ PROSTAATKANKER

Fysiek actief zijn tijdens een antihormonale behandeling is niet vanzelfsprekend. Toch is het voor onze fysieke en mentale gezondheid belangrijk om regelmatig te bewegen. De bijwerkingen van een kankerbehandeling kunnen ervoor zorgen dat je je minder fit gaat voelen en beweging gaat vermijden.

Een oefenprogramma volgen kan een aanzet zijn om dat te veranderen. Studies tonen aan dat oefenprogramma's positieve effecten hebben op het vlak van vermoeidheid, spiermassa en spierkracht, uithoudingsvermogen en levenskwaliteit. Wie een oefenprogramma heeft gevolgd, blijkt nadien ook actiever te zijn.

Hoe ziet het revalidatieprogramma eruit?

Voor de start van het programma ga je op consultatief onderzoek. Dat is een gesprek om je fysieke conditie in kaart te brengen en te zien of het programma geschikt is voor jou. Vervolgens krijg je een individuele sessie bij de kinesitherapeut en daarna start je in een groep met lotgenoten.

In totaal volg je 36 oefensessies met een frequentie van 2 keer per week. We werken aan uithouding, kracht en lenigheid. Een kinesitherapeut begeleidt je persoonlijk tijdens het volledige programma.

Praktische informatie

We voorzien drie momenten in de week voor het revalidatieprogramma: op dinsdag en donderdag (8.00 – 9.30 uur) en op vrijdag (15.00 – 16.30 uur). De sessies vinden plaats in de oefenzaal van de poli voor ambulante revalidatie (ingang 74, route 762). Je kiest twee oefenmomenten met minstens één dag ertussen.

Het persoonlijke aandeel per trainingssessie bedraagt ongeveer 6 euro per sessie, maar dat bedrag wordt regelmatig geïndexeerd. Je kan de actuele kostprijs navragen op het secretariaat op de poli voor ambulante revalidatie. Ga zeker ook na of je de onkosten kan inbrengen bij je hospitalisatieverzekering. Tijdens het programma ontvang je een parkeerticket.

Wat heb je nodig?

- ▲ Sportschoenen voor binnen
- ▲ Sportkledij
- ▲ Hervulbare fles water
- ▲ Handdoek om je af te drogen (na de training kan je douchen)

Meer informatie

Heb je vragen of wil je je graag inschrijven voor het programma? Stuur dan een mailtje naar kinesitherapie@uzgent.be.