

REVALIDATIEPROGRAMMA BIJ KANKER

Inleiding

Opnieuw fysiek actief zijn na een kankerbehandeling 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 na een kankerbehandeling positieve effecten hebben op het vlak van vermoeidheid, spiermassa en -kracht, uithoudingsvermogen, zelfbeeld, angst en levenskwaliteit. Wie een oefenprogramma heeft gevolgd, blijkt nadien ook actiever te zijn.

Naast een oefenprogramma bieden we ook een uitgebreide lessenreeks aan waarin we stilstaan bij de mogelijke (laattijdige) bijwerkingen, de impact van kanker op jezelf, je relatie, gezin en omgeving, het belang van een goede slaaphygiëne, gezonde voeding, voldoende fysieke activiteit en tot slot werkherhvatting.

Wie kan aan het oncologisch revalidatieprogramma deelnemen?

Je kan het programma volgen voor, tijdens en na afronding van de kankerbehandeling. Je hebt enkel de toestemming nodig van je behandelend arts. Die kan voor jou het voorschrift opmaken dat je nodig hebt om het programma te volgen. Je arts blijft verder verantwoordelijk voor je persoonlijke behandeling.

Hoe ziet het revalidatieprogramma eruit?

We bieden drie keer per week een fysieke training aan (anderhalf tot twee uur per trainingssessie). We werken op uithouding, kracht en lenigheid. Een kinesitherapeut begeleidt je persoonlijk tijdens het volledige programma. Je traint met lotgenoten.

Praktische informatie

Tijdstip

Het volledige programma duurt 12 weken. De oefensessies vinden plaats op maandag, woensdag en vrijdag. Bij de start van het programma ontvang je een gedetailleerde planning. Als de 36 sessies zijn afgerond, kan je nog deelnemen aan een vervolgprogramma (1 sessie per week).

Locatie

De oefensessies vinden plaats in de oefenzaal van de poli Ambulante revalidatie (ingang 74, route 762).

Intake

Je start met een intakegesprek bij de kinesitherapeut (ingang 74, route 762). Daarna nodigen we je uit voor een inspanningstest in een volgende sessie. Aan de hand van jouw resultaten stellen we dan een individueel programma op.

Kostprijs

De 36 sessies worden terugbetaald door je ziekenfonds. Je betaalt enkel jouw persoonlijk aandeel (remgeld) voor elke sessie, volgens het geldende tarief bij kinesitherapie.

Wat heb je nodig?

- ▲ Sportkledij en sportschoenen
- ▲ Fles water
- ▲ Handdoek (je kan douchen na de training)
- ▲ Hartslagmeter (breng die mee als je er een hebt; je kan ook een hartslagmeter bij ons lenen tijdens jouw revalidatieperiode (waarborg 50 euro))
- ▲ Twee voorschriften kinesitherapie van je verwijzende arts:
 - 1 sessie 'consultatief onderzoek' voor het intakegesprek
 - 36 sessies voor de revalidatie (eerste sessie is de inspanningstest)

Meer informatie

Vraag meer informatie over het revalidatieprogramma via tel. 09 332 37 40 of kinesitherapie@uzgent.be.

Aanmelden

Als je interesse hebt om het oncologisch revalidatieprogramma bij ons te volgen, moet je het online aanmeldformulier invullen op onze website: www.uzgent.be/revalidatieprogramma-bij-kanker

Parkeren

Tijdens jouw revalidatieperiode kan je gratis parkeren op de campus. Je kan hiervoor een aanvraagformulier krijgen na aanmelding.