

BEWEZEN EFFECT

Bewegen is gezond. Je voelt je fitter en ervaart meer energie.

Onderzoek heeft aangetoond dat deelnemers van dergelijk programma zich duidelijk beter voelen en klachten als vermoeidheid afnemen. Beweging zorgt tevens voor een afname van stress, gevoelens van angst en depressie.

De combinatie van zowel lichamelijke inspanning als cognitieve training kunnen de cognitieve functies verbeteren.

Het doel kan zijn:

- fysieke conditie verbeteren of
- fysieke conditie verbeteren in combinatie met cognitieve training.

Dit komt je belastbaarheid en levenskwaliteit ten goede.

DUUR

Er worden meerdere trainingssessies per week aanbevolen om voldoende trainingseffect te bekomen.

Een groepssessie loopt over een periode van 12 weken. Indien slechts 2 sessies praktisch haalbaar zijn, is een 3^{de} oefenmoment thuis warm aanbevolen.

Informeer bij je therapeut naar het aanbod dat voor jou het meest geschikt is.

KOSTEN

Hospitalisatieverzekeringen komen tussen in de kosten. Informeer je dus bij je ziekenfonds en/of hospitalisatieverzekering.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Wens je deel te nemen aan deze onco-revalidatie tijdens of na je behandeling?

Bespreek dit met je arts of oncoloog en neem contact met ons:

Secretariaat Revalier
☎ 03 491 27 86

Revalidatieartsen
Dr. Catherine Gorris
Dr. Manon Moyaert
Dr. Michael Schreurs

Meer informatie vind je ook op:
www.revalier.be

HHZH_INF_334.04(0125)

PATIËNTENINFORMATIE

Vitalier



Kanker en de behandeling hiervan hebben een grote impact op je leven. Na een behandeling kampen mensen vaak met lichamelijke, psychosociale en/of cognitieve problemen zoals vermoeidheid, verminderde conditie, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, angst, stress, ...

Het oncologisch revalidatieprogramma "Vitalier" is gericht op het verbeteren van je herstel en je levenskwaliteit.

VOOR WIE?

Dit revalidatieprogramma is bedoeld voor alle patiënten (18+) met een verminderde conditie en/of cognitieve veranderingen na een oncologische behandeling.

Er zijn verschillende oorzaken van verminderde conditie en/of cognitieve veranderingen:

- het type kanker
- het stadium van de ziekte
- de behandeling en de nevenwerkingen hiervan
- persoonlijke kenmerken zoals: leeftijd, levensstijl en psychosociale factoren

Iedere patiënt met oncologische achtergrond kan baat hebben bij dit aanbod van revalidatie.

BEWEGEN TIJDENS DE BEHANDELING

Meestal start het programma zodra het grootste deel van de behandeling achter de rug is. Al is het ook tijdens de behandeling aangeraden om in beweging te blijven in de mate van het mogelijke. Dit kan onder de vorm van een lichte fysieke activiteit zoals goed doorstappen of fietsen. Je dient wel een goed evenwicht tussen rust en beweging te behouden. Luister hierbij vooral naar je eigen lichaam.

Bespreek met je arts of er een tegenindicatie is om te bewegen (bv. uitgesproken bloedarmoede, ...).



REVALIDATIEPROGRAMMA

Aan de hand van een intake-aadpleging bij de revalidatiearts wordt je fysieke belastbaarheid en fitheid ingeschat. Zo wordt er een individueel trainingsprogramma opgesteld. De trainingssessies verlopen in groep.

Het programma bestaat uit een combinatie van conditie- en spierkrachttraining. De oefensessie wordt begeleid door een deskundige therapeut, die samen met jou een programma op maat uitwerkt. Een training kan bestaan uit fietsen, stappen/lopen of oefeningen aan de krachttoestellen.

Aansluitend aan deze fysieke sessie is het mogelijk om een cognitief programma te volgen. Het cognitief programma richt zich op zaken waar je zelf moeilijkheden mee ervaart (bv. geheugen- en concentratieproblemen, moeilijkheden met multitasking, enz.).

Tot slot wordt het oefenen in groep met lotgenoten vaak als aangenaam ervaren (groepsdynamiek). Verder hebben ook de therapeuten een luisterend oor op ieder moeilijk, maar ook fijn moment.

VERDER BEWEGEN NA VITALIER

Ook na het revalidatieprogramma is het verderzetten van de ingeslagen weg aangewezen. De bewegingnorm van de wereldgezondheidsorganisatie (WGO) schrijft voor om 3 maal per week 25 minuten matige fysieke activiteit na te streven.



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN