



Patiënteninformatie

Oncologische revalidatie

Fysiek en mentaal revalideren na een kankerbehandeling

Inhoud

Inleiding	3
Doel van de revalidatie.....	3
Algemene informatie	3
Het programma	4
Fysieke revalidatie.....	4
Psychosociale revalidatie	4
Welk resultaat kan u bereiken?	5
Praktische informatie.....	5
Wie kan deelnemen?	5
Hoe kan u deelnemen?.....	5
Locatie.....	5
Wat brengt u mee naar de therapie?	6
Goed om weten	6
Contactgegevens.....	6
Persoonlijke notities/ vragen	7

Inleiding

Enige tijd geleden werd bij u kanker vastgesteld. Van het ene moment op het andere veranderde uw leven ingrijpend. U hebt intensieve therapieën gevolgd, u was vaak in het ziekenhuis, misschien had u last van talrijke bijwerkingen, ...

Geconfronteerd worden met kanker en de bijhorende therapieën kan zwaar vallen. Behandelingen kunnen lang duren en vermoeiend zijn. Ook al is uw behandeling voorbij, toch kan het zijn dat u door aanslepende vermoeidheid en emotionele ontreddeering geen energie meer vindt om de draad van het 'gewone' leven weer op te nemen. De oncologische revalidatie kan u hierbij helpen.

Doel van de revalidatie

Veel kankerpatiënten hebben na hun behandeling nog last van extreme vermoeidheid of andere fysieke ongemakken. Het revalidatieprogramma heeft als doel om mensen professioneel te begeleiden in hun zoektocht naar fysiek en emotioneel welbevinden en hun op weg te helpen naar een actiever leven.

Algemene informatie

Dit begeleidingsprogramma bestaat uit aangepaste lichaamstraining en psychosociale begeleiding.

De fysieke training helpt om uw lichamelijke conditie te versterken.

In de psychosociale sessies krijgt u samen met lotgenoten steun bij het verwerken van die ingrijpende periode.

U kan ten vroegste starten één maand na het beëindigen van uw behandeling. De deelnemers worden vooraf uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek bij de psycholoog. Nadien volgt nog een intakegesprek bij de revalidatiearts en de kinesitherapeut.

Concreet bestaat het programma uit twee delen die niet los van elkaar gevolgd kunnen worden.

Het programma

Fysieke revalidatie

- Drie vaste instapmomenten per jaar: januari - april - september.
- 24 sessies met een frequentie van 2x/week van 1 uur.
- U traint in kleine groepjes met lotgenoten.
- De sessies vinden plaats op dinsdag- en donderdagnamiddag
- Er wordt gewerkt aan de lichamelijke conditie door middel van conditietraining en functionele training.
- Er wordt geleerd hoe naar uw lichaam te luisteren om zo uw eigen individueel trainingsschema op een correcte manier op te bouwen.
- Op het einde van het programma krijgt u een eigen beweegplan. Ook gaan we samen op zoek naar beweegactiviteiten die u na de revalidatie kan verderzetten. Zo bent u klaar om verder zelfstandig aan de slag te gaan.
- De sessies gaan door op campus Sint-Jozef, Steenweg op Merksplas 44 in Turnhout.

Psychosociale revalidatie

- 6 sessies van 2,5 uur, telkens op maandagvoormiddag met de hele groep.
- Onder begeleiding van de psycholoog worden ervaringen gedeeld met lotgenoten. Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn: communicatie, omgaan met emoties, omgaan met onzekerheid, ...
- Deze sessies gaan door op campus Sint-Elisabeth, Rubensstraat 166 in Turnhout.

U kan alleen voor het volledige programma inschrijven.

Welk resultaat kan u bereiken?

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die deelnemen aan een soortgelijk revalidatieprogramma zich nadien duidelijk beter voelen op fysiek en emotioneel vlak. Klachten zoals vermoeidheid zullen afnemen, u zal zich mentaal fitter voelen en de toekomst met meer optimisme tegemoet gaan.

Door deel te nemen aan het programma zal u zelf een steentje bijdragen aan uw genezings- en verwerkingsproces. U neemt met andere woorden het 'heft in eigen handen'. Op die manier zult u de kracht vinden om de draad van het 'gewone leven' opnieuw op te nemen.

Uiteraard is het resultaat dat u bereikt afhankelijk van uw persoonlijke situatie en fysieke conditie. Het is belangrijk dat u nadien blijft bewegen en sporten.

Praktische informatie

Wie kan deelnemen?

Deze revalidatie richt zich tot alle kankerpatiënten die hun therapie beëindigd hebben en die graag willen werken aan hun algemene conditie en welbevinden. Het is belangrijk om dit eerst te bespreken met uw behandelende arts.

Hoe kan u deelnemen?

Na akkoord van uw behandelende arts, neemt u best contact op met de coördinator van het oncologisch revalidatieprogramma of met het secretariaat fysische geneeskunde. Zij kunnen u inschrijven en zo gewenst nog bijkomende informatie geven.

Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Volg route D01

Wat brengt u mee naar de therapie?

- Gemakkelijke kledij
- Propere sportschoenen

Goed om weten

- Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden. (zie contactgegevens dienst patiëntenadministratie hieronder)
- In het kader van de terugbetaling door het ziekenfonds, wordt een tweede kinesitherapeutische behandeling op dezelfde dag niet terugbetaald.
- Hebt u een hospitalisatieverzekering, vraag dan bij de verzekering na of de oplegkosten en eventueel vervoerskosten terugbetaald kunnen worden. U krijgt hiervoor op het einde van de revalidatie een aanwezigheidsattest van onze dienst dat u kan binnenbrengen bij uw verzekering.

Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat Fysische geneeskunde en revalidatie
Tel. 014 44 44 81
Secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Coördinator van het oncologisch revalidatieprogramma
Tel. 014 40 68 32

Voor een raming van uw kosten:
Tel. 014 44 41 67
patiëntenadministratie@azturnhout.be

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts, verpleegkundige of kinesist.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout