



Levenskwaliteitsverbetering en reïntegratie van adjuvant behandelde vrouwen met borstkanker door middel van fysieke training en levensstijlbegeleiding

Onderzoeksproject van de
Werkgroep Oncologische Revalidatie

Kanker en vermoeidheid:

Kanker is een ziekte met belangrijke gevolgen. 70 tot 90% van de patiënten hebben tijdens hun behandeling last van aanhoudende vermoeidheid, bij 30% blijft deze ook na de behandeling verder bestaan.

De aanhoudende vermoeidheid en het gebrek aan energie maken dat men de neiging heeft om minder actief te zijn en steeds meer te gaan rusten. Op deze manier gaat de conditie echter verder achteruit en kosten inspanningen steeds meer moeite, waardoor men uiteindelijk 'bang' wordt om te bewegen.

Door het feit dat men maar weinig aan kan, dreigen ten slotte ook de sociale contacten (hobby's, vrienden, uitstapjes, ...) verloren te gaan waardoor de levenskwaliteit nog verder afneemt.

Enkel door te bewegen kan men deze vermoeidheid terugdringen.

Waarom een onderzoek?

Verspreid over Vlaanderen lopen er ondertussen verschillende revalidatieprogramma's, maar nog nooit is er gemeten welk effect deze programma's hebben op de gezondheid en het welbevinden van de deelnemers.

De Werkgroep Oncologische revalidatie heeft in opdracht van het RIZIV een wetenschappelijk onderzoek uitgewerkt voor vrouwen die behandeld zijn voor borstkanker. Het onderzoek wil 'meten' welke invloed fysieke training en levensstijlbegeleiding heeft op de levenskwaliteit van de deelnemers aan de hand van een oefenprogramma van 12 weken.

Waaruit bestaat het oefenprogramma?

Het programma loopt over 12 weken en omvat 3 **oefensessies per week**. Er wordt gewerkt in groep. Oefenen in groep werkt stimulerend en zorgt voor een beter sociaal contact tussen de deelnemers. Een oefensessie is opgebouwd uit een warming-up, lenigheidsoefeningen, oefeningen voor kracht en uithouding en een cooling-down. Ieder werkt hierbij naargelang zijn eigen kunnen.

Er wordt ook aandacht gegeven aan **de psychosociale begeleiding**. Een aantal onderwerpen als relaxatie, slaap(stoornissen), voeding, e.a. komen hierbij aan bod.

Voor de start van het oefenprogramma worden de deelnemers sportmedisch onderzocht en wordt hen gevraagd een paar vragenlijsten in te vullen, zo ook op het einde van het programma. Drie maanden na het einde van de oefensessies wordt er nog een laatste maal, via dezelfde vragenlijsten, geïnformeerd naar het welbevinden van de deelnemers.

Waarom deelnemen?

Als er een verbetering van de levenskwaliteit en het fysieke vermogen bij de deelnemers kan vastgesteld (gemeten) worden, dan kan er door de werkgroep bij het RIZIV een aanvraag worden ingediend om de revalidatie voor kankerpatiënten in de toekomst via de ziekenfondsen terug te betalen.

Uw deelname komt dus niet enkel uw eigen gezondheid maar ook die van toekomstige lotgenoten ten goede.

Deelname aan het onderzoek is gratis.

Informatie nodig?

Voor verdere informatie, inschrijving voor deelname, planning en inhoud van de oefensessies kan u steeds terecht bij Eva Dobbelaere:

Tel: 03/ 760 75 20

Email: eva.dobbelaere@aznikolaas.be

bijkomende informatie
revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be
<http://www.aznikolaas.be/revalidatie>

Bij voorbaat dank voor uw deelname en uw inzet