

In2shape



Wij brengen u in beweging

AZ Nikolaas
Revalidatiecentrum campus Sint-Niklaas
Moerlandstraat 1
9100 Sint-Niklaas
Straat 777
Revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be

Wat?

Het voornaamste doel van het programma dat wordt aangeboden is het bevorderen van de algemene gezondheid: lichamelijke én psychische gezondheid. Daarom worden er naast oefeningen voor je algemene fit- en gezondheid ook specifieke figuur corrigerende oefeningen gegeven die uw lichaamsbouw in positieve zin zullen beïnvloeden. Op deze manier proberen we de mensen te voorzien van de nodige energie en een beter zelfbeeld om er met frisse moed opnieuw tegenaan te gaan.

Wie?

Een toename van het lichaamsgewicht en het vetpercentage is een vaak voorkomend probleem dat optreedt tijdens of na de behandeling van oncologische aandoeningen. De belangrijkste factoren die hierbij een rol spelen zijn:

1. het ziekteproces op zich en de specifieke therapie die hiermee gepaard gaat (chemotherapie, hormonale therapie, ...).
2. veranderingen in het eetpatroon.
3. vermindering van de fysieke activiteit.

Door deze behandeling treden er ook morfologische veranderingen (= veranderingen in de lichaamsbouw) op. De intensiteit van de therapie en het feit dat u minder actief bent, maken dat u spiermassa gaat verliezen. Sommige behandelingen zetten bovendien de hormonale huishouding op zijn kop en geven aanleiding tot veranderingen in de lichaamsbouw.

Uzelf terugvinden, de draad oppikken na 'het slecht nieuws' en het hele therapeutisch proces op zich is niet altijd even evident en vergt heel wat energie en doorzettingsvermogen. De veranderingen op gebied van uw fysieke conditie en uw uiterlijk maken het niet makkelijk om u terug goed in je vel te voelen. Omgekeerd kan dit alles u ook extra motiveren om 'er iets aan te doen'. Al deze 'negatieve' veranderingen kunnen een perfect aangrijpingspunt vormen om te starten met werken aan je algemeen welbevinden en kunnen een eerste stap zijn om uw vroegere leven met vernieuwde energie terug op te nemen.

Wanneer?

Het programma omvat **2 oefensessies per week (1 uur elk)**. De sessies worden georganiseerd op dinsdag van 17u tot 18u en op donderdag van 16u tot 17u.

Waar?

Deze sessies vinden plaats in het revalidatiecentrum AZ Nikolaas te Sint-Niklaas. Er wordt gewerkt in groep, maar iedereen wordt individueel begeleid. Uw behandelende arts verwijst u door naar het revalidatiecentrum.

Hoe?

Binnen het revalidatiecentrum werd een programma ontwikkeld om patiënten opnieuw in een gezonder jasje te steken. Dit programma bestaat uit:

- Conditietraining** met als doel verbeteren van de algemene conditie en vetverbranding.
- Krachttraining** om de spiermassa die je verloren bent herop te bouwen.
- Houdingscorrigerende oefeningen** ter verbetering van de algemene lichaamshouding.
- Voedingsadvies** door de diëtiste om het eetpatroon te evalueren en/of te verbeteren.

Kostprijs?

De behandeling wordt terugbetaald door uw mutualiteit. U betaalt enkel het remgeld. Voor inlichtingen betreffende het programma of de kostprijs kunt u steeds terecht op het nummer 03/760 22 44 of op revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be www.trev.be

Bij voorbaat dank voor uw deelname en uw inzet!

Voor verdere inlichtingen kan u steeds terecht op het secretariaat van het revalidatiecentrum.
☎ 03/760 22 44