

Oncorevalidatie Terug actief



Wij brengen u in beweging

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

Wat?

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 de lage belastbaarheid, dreigen ten slotte ook de sociale contacten (hobby's, vrienden, uitstapjes, ...) verloren te gaan waardoor de levenskwaliteit nog verder afneemt.

Wanneer?

Het programma omvat 3 oefensessies per week gedurende 12 weken. Deze oefensessies vinden plaats op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag.

Waar?

Deze sessies vinden plaats in het revalidatiecentrum AZ Nikolaas, campus Moerlandstraat.

Hoe?

Binnen het revalidatiecentrum werd een programma ontwikkeld om patiënten opnieuw te leren bewegen. Onder deskundig toezicht wordt er aan de fysieke conditie gewerkt.

De oefeningen gebeuren in groep maar iedereen wordt individueel begeleid en krijgt een oefenschema 'op maat' aangeboden. De intensiteit van de oefeningen wordt langzaam opgedreven zodat de angst om te bewegen kleiner wordt en de conditie er geleidelijk op vooruit gaat. Het uiteindelijke doel van het oefenprogramma bestaat erin er voor te zorgen dat u zich opnieuw zo goed mogelijk voelt en dat u, in de mate van het mogelijke, uw vroegere activiteiten opnieuw kunt uitoefenen.

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 getest. Dit gebeurt opnieuw op het einde van het programma. Dit alles om de verbetering van de fysieke conditie op een objectieve manier vast te stellen.

Hoe starten?

- Uw behandelende arts verwijst u door naar het revalidatiecentrum
- Uw huisarts verwijst u door naar het revalidatiecentrum
- Uw psychologe, borstverpleegkundige of iemand anders informeert u over het programma

Kostprijs?

U betaalt enkel het remgeld (meestal verhoogde tegemoetkoming wegens erkenning langdurige ziekten), de rest van het bedrag neemt het ziekenfonds voor zijn rekening.

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



03/760 75 20

Email: eva.dobbelaere@aznikolaas.be