



Aanbod voor Oncologische patiënten in SFZ



Inhoud

In deze brochure willen we je graag een overzicht bieden van het aanbod voor oncologische patiënten binnen het Sint-Franciscusziekenhuis.

- Begeleiding door OST
- Goed verzorgd, beter gevoel
- Look Good, Feel Better
- Oncologische revalidatie
- Relaxatietherapie
- Mentale oncologische revalidatie
- Infosessie voeding
- Nuttige links



Begeleiding OST

De confrontatie met kanker is zowel voor u als voor uw naasten een ingrijpende gebeurtenis. Het vraagt een aanpassing en dit kan zowel op fysiek, psychisch als sociaal vlak zijn impact hebben.

Naast de behandelende arts en de afdelingsverpleegkundigen kan u voor bijkomende informatie en steun steeds terecht bij het OST. De teamleden willen voor u een aanspreekpunt zijn.

Het OST wil de schakel zijn tussen u als patiënt en de arts / verpleging. Kortom, het OST biedt een begeleidende functie bij alle vragen en emoties die de ziekte en behandeling bij u oproepen. Het OST probeert samen met u op weg te gaan doorheen het ganse behandelingstraject.

Bij het OST kan u terecht voor:

- Begeleiding en ondersteuning vanaf diagnosestelling tot in de nazorgfase.
- Informatie over de ziekte, de behandeling en mogelijke neveneffecten.
- Voedingsadvies, - voorlichting en het opstellen van een voedingsplan.
- Advies en hulp bij het zoeken naar oplossingen rond praktische, sociale problemen (o.a. organisatie van de thuiszorg, informatie over tegemoetkomingen).
- Praktische informatie (o.a. pruiken, borstprothesen, stomamateriaal).



Goed verzorgd, beter gevoel

Met dit aanbod willen we de levenskwaliteit van de oncologische patiënt verhogen. Verzorging en ontspanning zijn immers belangrijk voor uw welzijn en zelfvertrouwen. De verzorgingen worden verstrekt door een schoonheidsconsulente die hiervoor opgeleid is.



Aanbod

- Gelaatsmassage
- Voet- en beenmassage
- Maquillage en schoonheidstips

Voor wie?

Voor alle oncologische patiënten in behandeling, zowel mannen als vrouwen.

Waar?

In de wellnessruimte op Geriatrie 1

Wanneer?

Donderdagnamiddag om 13u30 en 14u45

Door wie?

Relinde Vanbuel, schoonheidsconsulente, opgeleid door de Stichting tegen Kanker.

Afspraak maken?

Neem contact op met het OST.



**Stichting
tegen Kanker**

Look Good, Feel Better

Look good, feel better

Info over verzorging en make-up voor vrouwelijke kankerpatiënten.
(Look good, feel better, voor mannen: zie www.allesoverkanker.be)

U hebt een grauwe teint, u verliest uw haar en wenkbrauwen, u hebt een vermoeide uitstraling?

Dat is niet prettig, maar wel heel normaal. Uw lichaam krijgt het hard te verduren door de ziekte en bovendien kunnen de behandelingen voor onaangename nevenwerkingen zorgen.

Daarom organiseert Kom op tegen Kanker een workshop 'Look good, feel better' en u bent van harte welkom!

Een Kom op tegen Kanker-schoonheidsspecialiste vertelt u hoe u er snel beter kunt uitzien met een verzorgde huid, een leuk sjaaltje ...

Gedurende de workshop probeert u alles samen uit.

Waar en wanneer?

Datum en locatie zullen op voorhand bekend gemaakt worden.

Meer info?

Neem contact op met het OST.



Oncologische revalidatie

Kanker is een ingrijpende ziekte waarbij de behandeling veel vraagt van de patiënt op lichamelijk, emotioneel, familiaal en sociaal vlak. Dit heeft zijn invloed op de levenskwaliteit en het algemeen welzijn.

Tijdens de behandeling kan men ongemakken ervaren maar ook na de behandeling maken klachten zoals vermoeidheid, verminderde conditie, ... het oppakken van de draad naar het actieve leven niet vanzelfsprekend.

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, kan fysieke activiteit u helpen om die ongemakken tegen te gaan. Het oncologisch revalidatieprogramma beoogt uw levenskwaliteit en functioneren te verbeteren.

Gedurende 10 weken volgt u twee keer per week één uur fysieke training in groep (max. 8 personen). Deze training omvat conditietraining en spierversterkende oefeningen. Dit gebeurt onder begeleiding van een kinesitherapeut. Deze reeks zal gestart en afgesloten worden met een individuele testing (d.w.z. 6 minuten wandeltest, meten van handspierkracht en beenkracht).

Deelnemen?

Fysieke training: 2 dagen per week van 09u45 tot 10u45

Plaats: Dienst Revalidatie SFZ

Kostprijs: Remgeld voor de kinebeurten en consult bij de fysisch geneesheer

Kledij: Gemakkelijke kledij en schoenen + handdoek

Contact: Dienst revalidatie 011 71 55 63
Oncologisch Support Team (OST) 011 71 54 45



Relaxatietherapie

Relaxatietherapie heeft als doel tekenen van spanning te herkennen en inzicht te krijgen in de manier waarop je met stress omgaat. Na de intake maak je kennis met één of meerdere relaxatietechnieken. Daarna wordt er geoefend met de techniek die het best aansluit op jouw hulpvraag.

Heb je last van een van onderstaande klachten?

Dan is relaxatietherapie misschien iets voor jou.

- Stressklachten
- Angst
- Chronisch vermoeidheidssyndroom
- Fibromyalgie
- Hyperventilatie
- Chronische pijnklachten
- Spanningshoofdpijn
- Slaapproblemen
- Piekeren



Mogelijke technieken

- Inzicht in en aanpak van stressfactoren
- Ademhalingstechnieken
- Actieve en passieve relaxatietechnieken zoals progressieve relaxatie, autogene training, visualisaties, mindfulness, ...
- Lichaamsbewustzijn

Frequentie, data en uren:

Relaxatietherapie vindt plaats in het ziekenhuis op dinsdag tussen 08u30 en 12u00, onder individuele begeleiding van een kinesitherapeut.

Alle behandelingen zijn op afspraak, tel: 011 71 55 63.



MENTALE ONCOLOGISCHE REVALIDATIE

Bij kanker, terug grip krijgen op je leven

Tijdens of na de behandelingen bij kanker, wil je weer grip krijgen op je leven.

Hierbij kunnen vragen, angsten en twijfels naar boven komen.

Het kan gaan om bezorgdheden zoals:

- Hoe ga ik om met de verwachtingen van mijn omgeving?
- Kan ik terug gaan werken?
- Word ik ooit terug 'de oude'?
- Hoe ga ik om met mijn beperkingen?
- Hoe haal ik voldoening uit wat ik doe?
- Hoe krijg ik terug energie?
- ...

Samen met Lydia Henderickx, voormalig loopbaancoach en lotgenote, ga je in groep op zoek naar antwoorden.

VOOR WIE?

Iedereen die, ondanks mogelijke beperkingen na kanker, op zoek is naar een waardevolle invulling van zijn/haar leven.

WAT?

Samen met lotgenoten (maximaal 10 personen) ga je ervaringen delen en nadenken over hoe je je leven waardevol kan invullen ondanks tijdelijke of blijvende beperkingen door kanker.

Zo ga je in de workshops:

- ° ontdekken waarin je uitblinkt en waar je energie van krijgt;
- ° nadenken over waar je naartoe wil in je actieve leven;
- ° werken aan je angsten en je zelfbeeld;
- ° samen een actieplan maken om je doel te bereiken.



MENTALE ONCOLOGISCHE REVALIDATIE

Bij kanker, terug grip krijgen op je leven

WANNEER?

Er worden sessies voorzien in het voor- en het najaar.

WIE?

Lydia Henderickx heeft meer dan 15 jaar ervaring als gecertificeerd personal coach. Ze is tevens zelf een herstellende kankerpatiënte en dus lotgenote. Lydia zet zich vrijwillig in voor de begeleiding van kankerpatiënten, die hun leven opnieuw waardevol willen inrichten.

WAAR?

Sint-Franciscusziekenhuis.

KOSTPRIJS?

Zowel de informatiesessie als de workshops worden **GRATIS** aangeboden.

CONTACT?

Voor meer informatie en/of inschrijvingen:

Goedele Vandersloten: goedele.vandersloten@sfz.be of 011 71 54 87

Kirsten Joosten: kirsten.joosten@sfz.be of 011 71 54 45



Voeding en kanker: feiten en fabels

Wordt de kans dat u (opnieuw) kanker krijgt kleiner als u dikwijls chiazaad eet? Drinkt u beter paardenmelk dan koemelk? Is kokosolie gezonder dan bakboter? Wat kunt u doen om het risico op (terugkeer van) kanker te verkleinen? Het antwoord op dergelijke vragen hoort u in onze **INFOSESSIE** over voeding en kanker.

We kijken met een kritische bril naar enkele veelgehoorde stellingen over voeding en kanker en overlopen de aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoeksfonds. U krijgt ook algemene tips hoe u gezond(er) kunt eten en leven en kunt ervaringen uitwisselen met andere (ex-)kankerpatiënten.

Waar en wanneer?

Datum en locatie zullen op voorhand bekend gemaakt worden.

Contact?

Voor meer informatie en/of inschrijvingen:

[Claudia Schuyten](#), oncologisch diëtiste

Tel.: 011 71 53 58 of claudia.schuyten@sfz.be



Nuttige links

www.kanker.be

www.komoptegenkanker.be

www.allesoverkanker.be

www.huiserikathijs.be

www.zorghuislimburg.be





Karen, Claudia, Goedele, Veerle, Kirsten, Kelly

Contact:

Begeleidingsverpleegkundigen:

Kirsten Joosten (Coördinator): Tel.: 011 71 54 45 | Kirsten.joosten@sfz.be

Karen Joosten: Tel.: 011 71 53 57 | Karen.joosten@sfz.be

Veerle Breugelmans: Tel.: 011 71 53 56 | Veerle.breugelmans@sfz.be

Psychologe:

Goedele Vandersloten: Tel.: 011 71 54 87 | Goedele.vandersloten@sfz.be

Sociaal verpleegkundige:

Kelly Steenaerts: Tel.: 011 71 54 47 | Kelly.steenaerts@sfz.be

Diëtiste:

Claudia Schuyten: Tel.: 011 71 53 58 | Claudia.schuyten@sfz.be

Schoonheidsconsultente:

Relinde Vanbuel: Tel.: 011 71 51 69 | Relinde.vanbuel@sfz.be