

PRAKTISCH

Wanneer:

Fysieke training:

2 dagen per week van 09u45 tot 10u45.

Themabijeenkomsten: data worden meegedeeld.

Plaats:

Dienst Revalidatie SFZ

Kostprijs:

rengeld voor de kinebeurten en consult bij de fysisch geneesheer / themabijeenkomsten zijn gratis

Kledij:

Gemakkelijke kledij en schoenen + handdoek

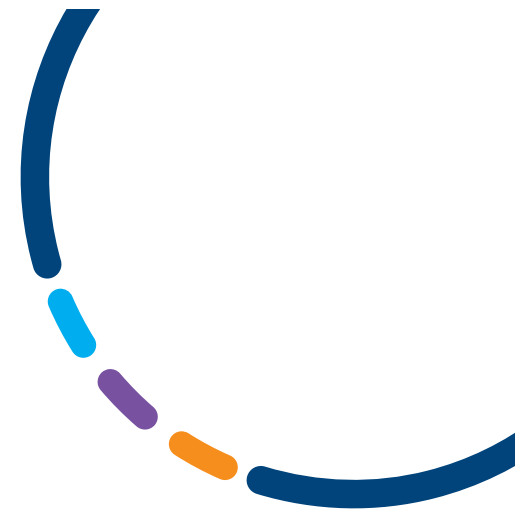
Contact:

Dienst revalidatie (Nele Smits) 011 71 55 46

Oncologisch Support Team (OST) 011 71 54 45



ONCOLOGISCHE REVALIDATIE



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.

DEELNEMEN ?

Wenst u tijdens of na uw behandeling deel te nemen aan het programma, bespreek dit dan eerst met uw behandelend arts. Die kan u doorverwijzen naar de fysisch geneesheer. Samen evalueren we als u met het programma kunt starten.

PROGRAMMA

Gedurende 10 weken volgt u twee keer per week één uur fysieke training in groep (max. 6 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).

Naast het fysieke programma worden er ook themabijeenkomsten voorzien.

In deze bijeenkomsten geven we informatie en tips over bepaalde thema's in relatie tot kanker.

Tijdens deze samenkomsten is er ook ruimte voor uw eigen inbreng en vragen, gesprek en contact met lotgenoten. Ook uw partner of naaste is welkom.