



noorder  
hart excellente  
zorg

MARIAZIEKENHUIS  
INFOBROCHURE

# ONCOREVALIDATIE

Oncologisch begeleidingsteam

Inleiding	3
Hoe kijken wij naar oncorevalidatie?	4
Voor wie is oncorevalidatie bedoeld?	5
Een programma met meerdere invalshoeken	6
Verwijzing en intake in het programma	7
Wie is betrokken bij het programma?	8
Praktische afspraken	10
Financieel	10

# Inhoud

# Inleiding



Het doorlopen van een behandeling voor kanker is vaak lang en intensief. Erna maken heel wat patiënten de balans op van wat er zich de voorbije maanden heeft afgespeeld. Vaak willen ze de draad terug oppikken en met een positieve blik naar de toekomst kijken.

Toch stellen verschillende mensen vast dat ze een aantal klachten behouden en geconfronteerd worden met andere uitdagingen en moeilijkheden dan tijdens de voorbije periode. Deze kunnen fysisch, psychisch of sociaal zijn.

Angst voor de toekomst, slaapmoeilijkheden, aanhoudende vermoeidheid, gewichtstoename en/of -verlies, ... Het zijn maar enkele van deze klachten, die mogelijk maanden tot jaren kunnen aanslepen. In vele gevallen hinderen ze de normale activiteiten, werkhervatting, sociale contacten, ...

De impact op het fysieke en emotionele welbevinden is vaak niet te onderschatten. Daarom kan u bij ons deelnemen aan een uitgebalanceerd revalidatieprogramma met als doel herstel van uw totale welbevinden en bevordering van de reïntegratie in het sociaal maatschappelijk leven.

In deze brochure willen wij u meer inlichtingen geven over dit 'oncologische revalidatie-programma' na behandeling.

# Hoe kijken wij naar onco-revalidatie?

Tijdens de behandeling word je gedurende een intense periode ondersteund door een team van zorgverleners. Als de behandeling stopt, kan het onbehaaglijk voelen om alleen de draad te moeten oppikken. Doorgaans treden vragen op als: “Verloopt mijn herstel wel normaal?”, “Doe ik er goed aan om...?”, “Zal ik in staat zijn om mijn oude leven terug op te pikken?”, ... meer en meer op de voorgrond.

Ook in deze belangrijke fase van het traject, de periode na de behandeling, willen we u, samen met lotgenoten, verder ondersteunen.

De revalidatie situeert zich in de eerste plaats op het fysieke vlak. Het lichaam moet de kans krijgen om te herstellen en terug aan kracht te winnen. Maar daarnaast is er ook aandacht voor het mentale, emotionele welzijn. We streven samen met u naar een gezonde geest in een gezond lichaam. Andere aandachtspunten zijn uw persoonlijke leefwereld, het hervatten van werk, enz...

Een team van professionele zorgverleners staat klaar om u binnen dit programma te begeleiden op al deze domeinen en samen grenzen te verleggen en de blik op de toekomst te richten.

# Voor wie is oncorevalidatie bedoeld?

Het revalidatieprogramma richt zich tot volwassen oncologische patiënten, zowel mannen als vrouwen. Het is ontwikkeld voor mensen die op het einde van een oncologische behandeling zijn gekomen of aan het afronden zijn.

Deze mensen zijn 'ziektevrij' verklaard, maar hebben nog een periode van herstel van de behandeling en de ziekte voor de boeg. Er zijn doorgaans nog een aantal klachten aanwezig en het niveau van welbevinden in één of meerdere domeinen is nog niet zoals vóór de behandeling.

We richten ons op mensen die enthousiast zijn om in groep een gespecialiseerd herstel-programma te volgen, wat toch voldoende op maat gemaakt wordt voor elke deelnemer.

# Een programma met meerdere invalshoeken

---

Het oncorevalidatieprogramma duurt ongeveer 12 weken. Er wordt gewerkt in groepen van maximum 10 personen. Zo verloopt de medische begeleiding optimaal en blijft er toch voldoende ruimte voor ondersteuning door het groepsgebeuren.

Oncorevalidatie is veel meer dan enkel een aangepast fitnessprogramma. Het programma wil een antwoord bieden aan alle aspecten van herstel na kanker. Daarom wordt er vanuit meerdere invalshoeken gewerkt:

- **Medisch - fysisch**

Onze revalidatie-arts zal samen met u, uw revalidatieprogramma vormgeven en opvolgen. 2 keer per week krijgt u oefeningen in groep, begeleid door een kinesitherapeut. De oefeningen worden elke sessie aangepast aan wat u kunt en hoe u zich voelt op het moment van aanvang.

- **Psychologisch**

Onze psychologen organiseren een aantal informatiesessies rond thema's die tijdens het herstel een belangrijke rol kunnen spelen. Daarnaast bestaat de mogelijkheid tot individuele gesprekken met de psycholoog.

- **Sociaal - maatschappelijk**

Een medewerker van de sociale dienst maakt u wegwijs in het hulpverlenerslandschap en begeleidt u indien nodig bij het her-instappen in het dagelijks leven en de maatschappij.

- **Voeding**

U kan op elk moment tijdens het programma advies vragen over hoe gezonde voeding kan bijdragen aan herstel en het herwinnen van uw energie. Onze diëtisten zijn steeds bereid om tijdens het programma individueel advies op maat te geven.

# Verwijzing en intake in dit programma



De oncoloog/arts of één van onze oncocoaches zal u in de laatste fase van uw behandeling een deelname aan het revalidatieprogramma voorstellen wanneer zij van mening zijn dat dit voor u een meerwaarde kan betekenen.

Als u interesse heeft en er zijn geen medische tegenindicaties, zal uw arts u verwijzen naar onze revalidatie-arts.

Het secretariaat van de fysische revalidatie neemt met u contact op om een afspraak voor consultatie te maken. Tijdens dit consult evalueert de revalidatie-arts uw situatie en maakt een inschatting van mogelijke fysieke beperkingen. Voorafgaandelijk kijkt hij samen met de onco-psychologe of een revalidatieprogramma in groep de beste keuze voor u is of dat een individuele benadering meer aangewezen is.

Op basis van de fysieke testen en de bespreking met de psychologe wordt u al of niet weerhouden voor het oncologisch revalidatieprogramma. Bij een positief advies, verwijst de arts u naar de kinesisten voor een bijkomende conditie-screening. U krijgt ook een folder met de verschillende data van het revalidatieprogramma.

Secretariaat fysische revalidatie: tel. 011 826 130

# Wie is betrokken bij het programma?

In het volgende gedeelte gaan we wat uitgebreider in op de rol van de verschillende betrokken zorgverleners binnen de context van het oncorevalidatieprogramma.

## HET FYSIEKE REVALIDATIEPROGRAMMA

Tijdens de revalidatie ligt de nadruk op beweging. In kleine groepjes werkt u voornamelijk aan de lichamelijke conditie, spierversterking en lenigheid, weliswaar volgens een individueel schema. Op het einde van iedere sessie besteden we aandacht aan hoe u kan relaxen en tot rust kan komen.

Met deze fysieke training willen we de volgende effecten bekomen:

- betere conditie en betere spierfitheid
- gunstig effect op zuurstofopname en bloedcirculatie
- verminderde vermoeidheid
- goed zelfgevoel: men gaat een uitdaging aan en zet zich ervoor in

Oefensessies: elke dinsdag en donderdag van 13 tot +/- 14.30 uur, uitgezonderd feestdagen.


## PSYCHO-EDUCATIE EN ‘VERDER NA KANKER’

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Geen gezonde geest zonder gezond lichaam en omgekeerd. Onze klinisch psychologen reiken tijdens verschillende infosessies handvaten aan om terug vat te krijgen op uw eigen leven.

### **Volgende thema's worden besproken**

- Emotionele impact en fysieke gevolgen van kanker  
Tijdens dit informatiemoment wordt ingegaan op wat de diagnose kanker, de behandelingen en de gevolgen ervan op emotioneel vlak teweegbrengen. Wat zijn normale emotionele aanpassingsreacties? En wanneer is professionele hulp aangewezen?
- Omgaan met angst voor herval, spanning, piekeren  
Na de diagnose kanker hebben veel mensen last van angst en piekeren. In deze sessie geven we enkele handvaten om hiermee om te gaan.



- 
- Impact van kanker op relaties met naasten  
Wanneer de diagnose kanker in een gezin valt, heeft dit gevolgen voor alle gezinsleden maar ook voor vriendschapsrelaties.
  - Seksualiteit en kanker  
Ook op vlak van intimiteit en seksualiteit hebben patiënten vaak moeten inleveren, afhankelijk van het soort tumor en de behandeling. Deze kunnen concreet tot veranderingen en problemen leiden. Een gevoelig thema, maar zeer menselijk en vaak onaangeroerd tijdens het behandeltraject.
  - Slaapproblemen en vermoeidheid  
Tijdens en soms lang na een behandeling voor kanker kan men zich vermoeid voelen. Deze vermoeidheid is niet te vergelijken met de vermoeidheid die iedereen kent. Tijdens dit infomoment gaan we in op kankervermoeidheid en leren we om hiermee om te gaan. Daarnaast bespreken we slaapproblemen die kunnen ontstaan na de diagnose en geven we tips voor een betere slaap.

De infosessies gaan telkens door van 10 tot 12 uur.  
Specifieke data en tijdstippen worden u meegedeeld bij aanvang van het programma.  
Een infosessie gaat steeds vooraf aan een oefensessie.

Tussen de infosessie en het bewegingsmoment heeft u één uurtje middagpauze. Tijdens deze pauze kan u iets te eten en/of te drinken bestellen in onze cafetaria (gelijkvloers) of u kunt er uw lunchpakket gebruiken.

## VOEDING

De rol van voeding na een behandeling is van even groot belang als tijdens de behandeling. Een evenwichtige voeding bevat waardevolle stoffen die het lichaam helpen om te herstellen.

Om goede keuzes in voeding en leefstijl te kunnen maken, heeft u de juiste informatie nodig over wat gezond is en wat niet, over hoe de juiste voeding u meer energie kan geven, ...

Er zijn verschillende opvattingen over de invloed van voeding op kanker en herstel. Tijdens het programma kan u, indien u dit wenst, beroep doen op onze diëtiste om u te helpen in het maken van de juiste voedingskeuzes.

# Praktische afspraken

---

- Voorzie voor de bewegingssessie gemakkelijke kledij en schoeisel en breng een klein hoofdkussen mee voor het relaxatiemoment.
- Op de eerste dag van het programma ontvangen we u in de inkomhal van het ziekenhuis, om daarna gezamenlijk naar de oefenzaal te gaan.
- Bij de oefenzaal kunt u douchen, als u zich na de sessies wil verfrissen. Neem wel douchegerief mee in dat geval.
- Als u niet aanwezig kunt zijn op een sessie, vragen wij u om de kinesitherapeut te verwittigen.
- Bij langdurige of regelmatige afwezigheid zonder verwittigen, zullen wij met u in gesprek gaan.

## Financieel

---

Oncologische revalidatieprogramma's krijgen tot op heden geen tussenkomst van het RIZIV. Sommige ziekenfondsen en aanvullende verzekeringen verlenen een gedeeltelijke terugbetaling.

Voor informatie kan u terecht bij uw ziekenfonds en/of hospitalisatieverzekering of de sociale dienst van Noorderhart Mariaziekenhuis.

We hopen u te mogen verwelkomen in onze groep!





versie: 19 januari 2021

---

Noorderhart vzw  
Maesensveld 1  
B-3900 Pelt  
t 011 826 000  
[info@noorderhart.be](mailto:info@noorderhart.be)  
[noorderhart.be](http://noorderhart.be)