





Inhoud

Inleiding	02
Oncorevalidatie	02
Het fysieke revalidatieprogramma	04
Tot slot	09

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het AZ Sint-Jan Brugge AV.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige
wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het AZ Sint-Jan Brugge AV.

Inleiding

Na een behandeling voor kanker, die vaak lang en intensief is geweest, maken heel wat patiënten de balans op van wat de voorbije maanden geweest zijn. Ze proberen opnieuw vooruit te kijken en naar een toekomst toe te werken. Toch stellen verschillende mensen vast dat ze een aantal klachten behouden. Deze kunnen zich situeren op fysiek, psychisch of sociaal vlak. Aanhoudende vermoeidheid, angst voor de toekomst, slaapmoeilijkheden, gewichtstoename ... zijn er enkele van. Deze moeilijkheden kunnen mogelijk maanden tot jaren aanhouden. Ze verhinderen ook in vele gevallen de normale activiteiten, werkhervatting, actieve sociale contacten ...

De klachten kunnen dus een grote impact hebben op het fysieke, mentale en emotionele welbevinden, kortom op de levenskwaliteit van de betrokken persoon.

Na afloop van een actieve behandeling, rijzen vaak opnieuw vragen, andere uitdagingen en moeilijkheden dan tijdens de voorbije periode. Ook op dit moment willen wij als ziekenhuis voor je blijven klaarstaan. Daarom bieden we een uitgebalanceerd begeleidingsprogramma aan, met als doelstelling herstel en bevordering van reïntegratie.

In deze brochure willen wij je meer inlichtingen geven over dit 'oncorevalidatieprogramma', O-balans.

Oncorevalidatie

Onze visie

Na een behandeling voor kanker komt een periode van herstel, recupereren, een periode van het herwinnen van gezondheid, van revalideren. Het is vaak een moment van stilstaan bij wat het allemaal geweest is, een stuk onzekerheid over wat komt.

Na een intense periode van ondersteuning door een team, kan het vreemd aandoen om de draad alleen opnieuw te moeten oppikken. Het kan een periode zijn waarin vele vragen naar voor komen: verloopt mijn herstel wel normaal? Doe ik er goed aan om ...? Zou dit goed voor me zijn? Zal ik in staat zijn mijn oude leven terug op

te pikken? Ook in deze periode na de behandeling, die wij als een belangrijke fase zien in het traject van patiënten die met kanker geconfronteerd worden, willen wij mensen verder ondersteunen.

Het revalidatieprogramma dat ons ziekenhuis aanbiedt, wil aansluiten op de behandeling, en situeert zich zo in het verlengde van de behandeling. Het wil nazorg bieden aan mensen die een behandeling voor kanker hebben doorgemaakt, en dit op mensenmaat. Je staat centraal. We beogen optimale revalidatie op niveau van het individu, binnen het kader van een kleine veilige groep van lotgenoten.

Revalidatie situeert zich in de eerste plaats op fysiek vlak. Het lichaam moet herstellen, aan kracht winnen. Daarnaast willen wij ook aandacht hebben voor het mentale welzijn. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. We streven samen met jou naar een gezonde geest in een gezond lichaam. Andere aandachtspunten zijn voeding en jouw persoonlijke leefwereld. Een team van professionals staat klaar om je binnen dit programma te begeleiden op al deze domeinen, om je revalidatie zo compleet mogelijk te maken en om samen de grenzen te verleggen.

Doelgroep

Voor wie is oncorevalidatie bedoeld?

Het revalidatieprogramma richt zich tot volwassen oncologische patiënten die samen revalideren, weliswaar elk op hun eigen niveau.

Het revalidatieprogramma is enerzijds ontworpen voor mensen die op het einde van een oncologische behandeling zijn gekomen, de behandeling aan het afronden zijn of de behandeling al een tijdje achter de rug hebben. Deze mensen zijn in remissie of genezen verklaard en bekomen nog van de periode van behandeling en ziekte. Er is nog herstel nodig van wat geweest is en vaak zijn er nog een aantal klachten.

Anderzijds zijn er ook mensen die langdurige behandelingen ondergaan, met een zeer stabiele fysieke toestand. Ook voor hen willen we ondersteunend werken, zodat ze zich in deze omstandigheden zo optimaal mogelijk kunnen voelen.

Wij gaan altijd in overleg met de behandelende arts, om de best mogelijke zorg op het gepaste moment te kunnen aanbieden.

We richten ons op mensen die enthousiast en gemotiveerd zijn om in groep een gespecialiseerd herstelprogramma te volgen.

Een programma met meerdere invalshoeken

Oncorevalidatie is veel meer dan enkel een aangepast fitnessprogramma. Het is een globale, persoonsgerichte benadering met aandacht voor de verschillende aspecten van herstel na kanker. Er wordt gewerkt vanuit verschillende invalshoeken.

Naast artsen en kinesitherapeuten, zijn ook ergotherapeuten, diëtisten, klinisch psychologen en sociaal werkers betrokken, om je revalidatieproces verder te optimaliseren.

In wat volgt, gaan we wat uitgebreider in op het (therapeutische) aanbod van de verschillende betrokken disciplines binnen de context van oncologische revalidatie.

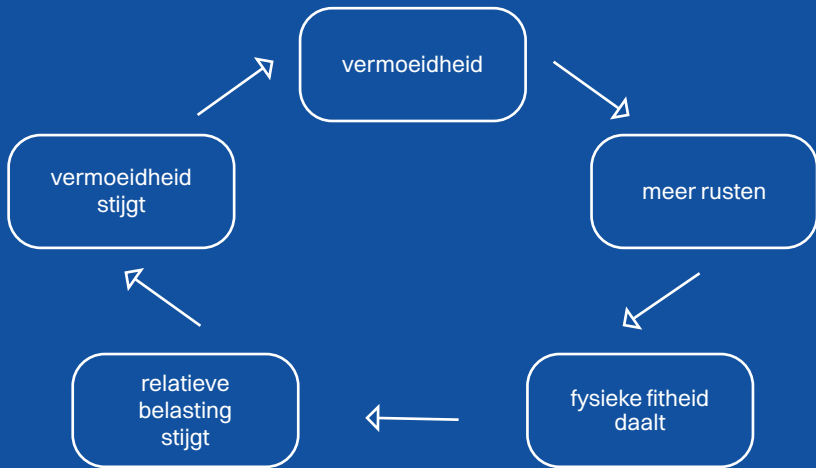
Het multidisciplinaire revalidatieprogramma

Belang van beweging

Naast andere mogelijke factoren die een impact hebben op je spieren, werd je tijdens je behandeling mogelijk geconfronteerd met minder actief zijn. Dit heeft een rechtstreeks effect gehad op je spiermassa. Er treedt namelijk spieratrofie op wat betekent dat de spieren dunner geworden zijn waardoor je minder kracht hebt.

Ook is er een verlies van cardiorespiratoire fitheid. Hiermee bedoelen we dat het hart minder vlug in staat is om bloed rond te pompen, waardoor er minder zuurstof door je lichaam verspreid wordt bij toegenomen lichaamsbeweging.

“Platte rust” nemen om de vermoeidheid tegen te gaan, leidt niet tot een gedaald vermoeidheidsgevoel. Bewegen is essentieel om te vermijden dat je in een vicieuze cirkel terecht komt. Deze kan de blijvende vermoeidheid, waar (ex-) kankerpatiënten soms jaren na de behandeling mee te kampen hebben, blijven voeden.



Beweging draagt bij tot het verminderen van de moeheid.

- Winst in spiermassa met verhoogde concentratie van zuurstof-verwerkende spierenzymen
- Betere longventilatie (betere werking van de longen)
- Grotere cardiale reserve (betere hartwerking)

Bewegen heeft bijkomend ook psychologische voordelen, zoals:

- Groter controlegevoel
- Groter zelfwaardegevoel
- Groter onafhankelijkheidsgevoel

Fysiek revalidatieprogramma

Het fysieke onderdeel van het revalidatieprogramma bestaat uit 24 sessies, telkens 2 maal per week van ongeveer 1 uur. De totale duur van het programma omvat 12 weken of 3 maanden.

De revalidatie gebeurt onder verantwoordelijkheid van de revalidatiearts. Voorafgaand aan de opstart van het revalidatieprogramma wordt een afspraak ingepland bij de revalidatiearts. Ook bij het beëindigen van het revalidatietraject wordt een consultatie bij de revalidatiearts voorzien waarbij de resultaten van de revalidatie worden besproken en een nazorgtraject buiten het ziekenhuis wordt bepaald.

Eenmaal per week organiseren we voorafgaand aan de oefensessie kinesithérapie, een groepssessie klinische psychologie, ergotherapie, dieet. In totaal worden 5 groepssessies klinische psychologie, 2 groepssessies ergotherapie en 1 groepssessie dieet georganiseerd, telkens op dinsdag.

Alvorens effectief te starten, nemen we een inspanningstest af, zodat we je conditiepeil juist kunnen inschatten (week 1). Op basis van deze resultaten wordt er een individueel oefenprogramma opgemaakt. Geleidelijk wordt de intensiteit en de duur van elke oefening gradueel opgedreven. Op het einde van het revalidatieprogramma nemen we een nieuwe inspanningstest af (week 12). Zo bekomen we een goed beeld van de gemaakte fysieke vooruitgang.

Dienst Kinesithérapie via secretariaat revalidatie, kinesithérapie en ergotherapie campus SJ

050 45 29 10

Voedingsadvies als onderdeel van het programma

Tijdens de kankerbehandeling ben je vaak heel bewust bezig met voeding. De rol van voeding na de behandeling is nochtans van even groot belang. Een evenwichtige voeding bevat waardevolle stoffen die het lichaam helpen om te herstellen. Dit helpt ook om je beter te voelen. Soms kan je ook nog last hebben van specifieke bijwerkingen van de behandelingen.

Om goede keuzes in voeding en leefstijl te kunnen maken, heb je de juiste informatie nodig over wat gezond is en wat niet. Er zijn ontzettend veel publicaties die informatie geven over de invloed van voeding op kanker. Hierdoor is het niet altijd eenvoudig om fabels van waarheid te onderscheiden. Tijdens het oncorevalidatieprogramma wordt een educatiesessie voorzien om dieper in te gaan op deze onderwerpen.

Daarnaast kan er individueel advies gegeven worden aan diegenen die er nood aan hebben. Wij staan daarom ter beschikking om je vragen te beantwoorden.

Dieetafdeling Campus SJ

050 45 30 10

Psychologische opvolging en ondersteuning in revalidatie

Voor de start is er een intakegesprek met een klinisch psycholoog. Tijdens je revalidatietraject zal je meermaals educatiesessies krijgen over verschillende aspecten die je psychisch welbevinden mee kunnen bepalen.

Een algemene infosessie over dit aanbod wordt voorzien aan het begin van je revalidatietraject. Andere thema's die aan bod komen zijn onder andere vermoeidheid en slaapproblemen, angst voor herval/ progressie, zelfbeeld en intimiteit en seksualiteit

Wij bieden in deze fase ook de mogelijkheid tot individuele begeleiding en ondersteuning in de verdere verwerking van je ziekteproces. Het laat ons toe om samen met jou verschillende accenten te leggen in je traject.

Er zijn meerdere klinisch psychologen, gespecialiseerd in psycho-oncologie, werkzaam op de dienst Klinische psychologie.

Dienst Klinische psychologie campus SJ

050 45 24 70

Ergotherapie ter bevordering van maatschappelijke participatie

Gezien de grote impact van kanker en een oncologische behandeling op je fysiek en psychisch welzijn, kan dit een invloed hebben op je dagdagelijks functioneren. Je moet je dagen anders gaan indelen dan je gewoon bent en de dingen die je voorheen gemakkelijk deed, worden nu opeens een grote opgave. Vaak zijn dagelijkse activiteiten moeilijker uit te voeren doordat je minder energie hebt dan voorheen, minder mobiel bent, pijnklachten en misschien ook wel cognitieve klachten ervaart.

Via de groepsessies ergotherapie geven we handvaten om hiermee om te gaan. De thema's die aan bod kunnen komen zijn onder andere energimanagement, ergonomie, gewrichtbeschermende maatregelen en cognitie.

Dienst Ergotherapie via secretariaat revalidatie, kinesithérapie en ergotherapie campus SJ

050 45 29 10

Sociaal-maatschappelijke ondersteuning

De sociale dienst kan voor de opstart van het oncorevalidatieprogramma met jou de hiermee verbonden financiële kosten in kaart brengen.

Wij bieden op verschillende levensdomeinen (wonen, vrije tijd, werk, sociaal-administratieve zaken ...) individuele begeleiding aan gedurende het programma. We beogen het opnieuw participeren in de samenleving rekening houdende met jouw noden en behoeften. De sociaal werker kan je wegwijs maken binnen het zorg- en hulpverleningslandschap en doorverwijzen waar nodig. Denk hierbij bijvoorbeeld aan initiatieven voor kankerpatiënten wanneer een acute behandelingsfase achter de rug is. Je kan terecht bij onze sociale dienst via jouw vertrouwde contactpersoon.

Sociale Dienst campus SJ

050 45 20 40

Financieel

Er wordt financiële tegemoetkoming voorzien voor oncorevalidatie door verschillende instanties. Om zicht te krijgen op je persoonlijke kost voor revalidatie, kan je de sociale dienst contacteren.

Nog enkele concrete afspraken

- Als je niet aanwezig kan zijn op een sessie, vragen wij je te verwittigen aan het secretariaat revalidatie. Wij wensen geen administratieve kosten te hoeven aanrekenen. Bij langdurige of regelmatige afwezigheid zonder verwittigen, word je hierover aangesproken.
- Omdat de plaatsen voor revalidatie beperkt zijn, heb je slechts een korte periode om je te bedenken als de revalidatie toch niet de juiste keuze voor jou blijkt te zijn. De revalidatie kan dan kosteloos opgezegd worden. De reden voor deze korte bedenktijd is bedoeld om alsnog andere mensen de kans te geven in te kunnen stappen in het oncorevalidatieprogramma.

Tot slot

Wanneer je nog vragen zou hebben rond de oncologische revalidatie, vraag ernaar bij je hulpverleners of behandelend arts.

Als je vragen hebt, kan je deze concreet stellen bij:

Dienst Revalidatie- kinesitherapie en ergotherapie

Campus SJ - route 170
050 45 29 10

Dienst Oncologie

Via je zorgexpert of bijde hoofdverpleegkundige zorgprogramma.

Campus SJ
050 45 28 48

Dienst Klinische Psychologie

Campus SJ
050 45 24 70

Dienst Dieetkunde

Campus SJ
050 45 30 10

Sociale Dienst

Campus SJ
050 45 20 40

Goede zorg laat niemand achter

Secretariaat Revalidatie- kinesitherapie en ergotherapie

Campus SJ - route 170
050 45 29 10

**AZ
Sint-Jan
Brugge**

Deze brochure is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld, doch aan eventuele onjuistheden kunnen geen rechten worden ontleend. De informatie opgenomen in deze brochure is aanvullend, niet limitatief en niet exhaustief. Deze kan de individuele informatieverstrekking en onderlinge dialoog tussen arts en patiënt – die steeds op maat en in overeenstemming is met de actuele stand van de wetenschap en met uw specifieke situatie, niet vervangen.

AZ Sint-Jan Brugge A.V.

Campus Sint-Jan, Ruddershove 10, 8000 Brugge, 050 45 21 11

Campus SFX, Spaanse Loskaai 1, 8000 Brugge, 050 47 04 70

info@azsintjan.be – www.azsintjan.be

v.u.: Hans Rigauts, AZ Sint-Jan Brugge AV,
Ruddershove 10, 8000 Brugge – januari 2024

**AZ
S.J.**