

*Als woelig water
tot rust komt,
wordt het langzaam
helder.*

*Als iets traag in
beweging komt,
komt het langzaam
tot leven.*

Lao Tse

Financieel

Er wordt financiële tegemoetkoming voorzien voor oncorevalidatie door verschillende instanties. Om zicht te krijgen op uw persoonlijke kost voor revalidatie, krijgt u meteen bij aanmelding een afspraak bij een medisch-maatschappelijk werker die u hier wegwijs in maakt.

Starten?

Wanneer interesse voor deelname aan het revalidatieprogramma, bespreek dit dan met uw hulpverleners binnen het ziekenhuis of behandelende arts. Zij kunnen u doorverwijzen naar het oncorevalidatieteam.

Bij aanmelding worden de nodige afspraken voor u gemaakt door dit team.

Meer informatie?

Meer informatie kunt u verkrijgen bij uw behandelend arts, uw zorgexperten, of telefonisch via de verantwoordelijke kinesiste (Maaike Penez, **050/ 45 97 25**).



az sint-jan
brugge - oostende av

O-Balans

Een revalidatieprogramma voor de oncologische patiënt





Herstel na een behandeling voor kanker.

Na een behandeling voor kanker, behouden heel wat patiënten een aantal klachten, zoals vermoeidheid, en deze kunnen maanden tot jaren aanslepen. Deze klachten kunnen een grote impact hebben op het fysieke, mentale en emotionele welbevinden. Ze verhinderen ook in vele gevallen de normale activiteiten, werkhervatting, actieve sociale contacten... Daarom biedt het ziekenhuis een uitgebalanceerd begeleidingsprogramma aan, met als doelstelling herstel en reïntegratie te bevorderen.

Zoeken naar een balans tussen lichaam en geest.

Fysieke training.

Tijdens het fysieke trainingsprogramma werkt u aan uw fitheid en conditie, revalideert u in groep (max. 8 personen), met persoonlijke begeleiding en aangepaste oefeningen op uw maat.

Plaats:

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie (route 170)

Contact:

Maike Penez (050/45 97 25)

Tijdstip:

dinsdagvoormiddag, 10.30u – 12u
vrijdagnamiddag: 13u – 14.30u

Periode:

32 sessies van 1,5u (± 4 maanden)

Kledij:

Sportieve kledij

Mentaal welzijn.

Naast het fysieke luik, is er ook aandacht voor uw mentaal welzijn. Er worden verschillende voordrachten georganiseerd, met als doel u verder te ondersteunen in de verwerking van alles wat bij de ziekte kanker komt kijken.

Tijdens deze bijeenkomsten is er ruimte voor uw eigen inbreng en vragen, groepsgesprek en contact met lotgenoten. Ook uw partner of naaste familie is welkom op deze momenten.

Psycho-sociaal Programma:

Sessie 1: Wat doen spanningen met ons lichaam en hoe gaan we ermee om?

Over stress en stresshantering.

Sessie 2: Die 'andere' vermoeidheid.

Over vermoeidheid bij kanker en slaapstoornissen.

Sessie 3: Zie mijzelf eens...

Over een veranderd lichaam en zelfbeeld na kanker.

Sessie 4: Intimiteit en seksualiteit na kanker.

Sessie 5: Sociaal en Maatschappelijk "herinstappen".

Over wat na behandeling, reïntegratie en werkhervatting.

Locatie en tijdstippen:

Deze worden bij aanvang medegedeeld.

Gezondheid.

Eveneens vervat in het programma, is de mogelijkheid tot persoonlijk voedingsadvies door ervaren diëtisten. Zij verzorgen ook een informatiemoment over voeding en kanker.