

# *Inhoud*



<i>Inleiding</i>	<i>02</i>
<i>Getuigenis</i>	<i>04</i>
<i>Oncorevalidatie, onze kijk op de zaak</i>	<i>05</i>
<i>Doelgroep: voor wie is oncorevalidatie bedoeld?</i>	<i>06</i>
<i>Oncorevalidatie: een programma met meerdere invalshoeken</i>	<i>08</i>
• <i>Het fysieke revalidatieprogramma</i>	<i>09</i>
• <i>Voedingsadvies als onderdeel van het programma</i>	<i>11</i>
• <i>Psycho-educatie en –ondersteuning</i>	<i>12</i>
• <i>Sociaal-maatschappelijke ondersteuning</i>	<i>13</i>
<i>Financieel</i>	<i>15</i>
<i>Tot Slot</i>	<i>16</i>

## ***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 mogelijks maanden tot jaren aanslepen. 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 u klaar blijven staan. Daarom bieden we de mogelijkheid van een uitgebalanceerd begeleidingsprogramma aan, met als doelstelling herstel en bevordering van reïntegratie.

In deze brochure willen wij U meer inlichtingen geven over dit 'oncorevalidatieprogramma' na behandeling, O-balans genaamd.

***"Slechts door te **B**ewegen blijf je in **E**venwicht."***

**Schauble**



ERGO

Powered by  
SIEMENS

EDITION

ERGOCO

## **Getuigenis**

### **Een patiënte aan het woord.**

*In juli 2009 werd er borstkanker vastgesteld bij me; ik was 36 jaar. Er waren gelukkig geen uitzaaiingen. Ik onderging eerst een operatie. Na herstel van de wonde begon de rest van het zware parcours. Ik noemde het altijd mijn verschillende bergen, die ik moest beklimmen. Eerst chemo, erna bestralingen en hormoontherapie. Goed voorbereid en gewapend met de goede raad uit de infobrochures en van de verpleging.*

*9 februari was de finish, dat dacht ik en dat had iedereen me al maanden gezegd: "Een goed half jaar op je tanden bijten en het is achter de rug". Ik wilde het graag geloven....*

*De realiteit was anders. De maanden tijdens de behandeling had ik geprobeerd om regelmatig een boswandeling te doen, kwestie van de fysiek op peil te houden. Ik was 'vroeger' altijd heel sportief geweest: vaak wandelen en elke dag 11 km fietsen naar het werk. Echter toen ik na m'n laatste bestraling om een boodschap ging met de fiets moest ik na 500m stoppen, ik had geen kracht meer, kreeg geen lucht meer.*

*Toen heeft de oncoloog mij aangeraden om het oncologisch revalidatieprogramma te volgen.*

*Het was initieel confronterend, anderen te zien zoals mezelf (met korte haren). Maar meer dan dat zag ik een groep enthousiaste mensen, vol vuur, vol kracht, die ervoor gingen en die mij meesleepten in hun enthousiasme. Sommige momenten gingen moeilijk, omdat ik weer last had van één of andere kwaaltje, maar dan stonden lotgenoten en een enthousiaste kinesist klaar om te luisteren en me terug vooruit te helpen. Een uurtje trainen deden alle muizenissen uit m'n hoofd verdwijnen. Uiteindelijk keek ik er echt naar uit, we werden een hechte groep mensen, die samen dezelfde ziekte hadden bevochten en er nu samen opnieuw voor gingen. Negen maand revalidatie hebben me geleerd om terug rechtop te staan...*

*Ik ben sinds begin 2011 terug begonnen met progressieve arbeid. Als ik heel eerlijk ben, moet ik toegeven dat ik de trainingen best mis. Waar je eens het gevoel hebt om in een lange donkere tunnel gevangen te zitten, brengt de revalidatie je terug dat lichtpuntje aan het einde. Een lichtpuntje naar de rest van een nieuw leven...*

**A.V.**

## ***Oncorevalidatie***

### ***Onze kijk op de zaak***

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 zich stellen: 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 deze periode na de behandeling, zien wij als een belangrijke fase in het traject van patiënten die met kanker geconfronteerd worden, waarin wij mensen verder willen 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 voor mensen die een behandeling voor kanker hebben doorgemaakt, en dit op mensenmaat. U 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 u naar een gezonde geest in een gezond lichaam. Andere aandachtspunten zijn uw voeding en uw persoonlijke leefwereld. Een team van professionals staat klaar om u binnen dit programma te begeleiden op al deze domeinen, om uw revalidatie zo compleet mogelijk te maken, om samen de grenzen te verleggen.

***Individually, we are one drop.  
Together, we are an ocean.***

**Ryunosuke Satoro**

## ***Doelgroep***

### ***Voor wie is oncorevalidatie bedoeld?***

Het revalidatieprogramma richt zich tot volwassen oncologische patiënten, zowel mannen als vrouwen. Het is ontworpen voor mensen die op het einde van een oncologische behandeling zijn gekomen of aan het afronden zijn, of die de behandeling reeds een tijdje achter de rug hebben.

Deze mensen zijn 'genezen' verklaard, maar bekomen nog van de periode van behandeling en ziekte. Er is nog herstel nodig van wat geweest is, en mensen hebben vaak nog een aantal klachten.

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

We richten ons op mensen die enthousiast zijn om in groep een gespecialiseerd herstelprogramma te volgen, wat toch voldoende op maat gemaakt wordt van elk individu.

*Als woelig water tot rust komt,*

*wordt het langzaam **h**elder.*

*Als iets traag in beweging  
komt,*

*komt het langzaam tot **l**even.*

## ***Oncorevalidatie***

### ***Een programma met meerdere invalshoeken***

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

- ***Medisch – fysisch:*** Een gespecialiseerd arts zal samen met u, uw revalidatieprogramma vormgeven en opvolgen. De oefeningen worden aangepast aan uw persoonlijke capaciteit en fysieke toestand op moment van aanvang.
- ***Voeding:*** U krijgt advies aan de hand van een informatiesessie over gezonde voeding. Nadien kan deze sessie ook nog aangevuld worden met individueel advies op maat.
- ***Psychologisch:*** Aan de hand van informatiemomenten worden verschillende psychologische thema's besproken, thema's die tijdens herstel een belangrijke rol kunnen spelen . Er is ook mogelijkheid tot meer individuele ondersteuning.
- ***Sociaal-maatschappelijk:*** U wordt verder sociaal-maatschappelijk begeleid gedurende het programma, met het oog op her-instappen in het dagelijkse leven en de maatschappij. U wordt wegwijs gemaakt in het hulpverleningslandschap.

In wat volgt gaan we wat uitgebreider in op de functie van deze verschillende betrokken disciplines binnen de context van oncologische revalidatie.



## HET FYSIEKE REVALIDATIEPROGRAMMA

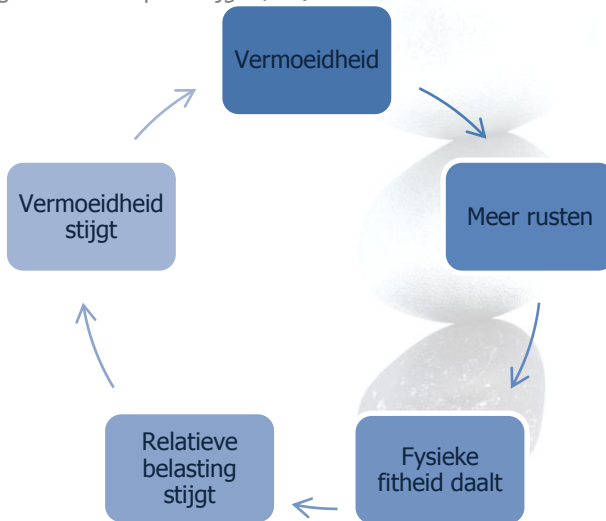
### Belang van beweging

Tijdens U behandeling was u minder actief. Dit heeft een rechtstreeks effect gehad op uw spiermassa. Er treedt namelijk spieraftrofie op dit wil zeggen dat de spieren dunner geworden zijn waardoor u minder kracht heeft.

Eveneens is er een verlies van cardiorespiratoire fitheid. Hiermee bedoelen we dat het hart minder in staat is om bloed rond te pompen, waardoor er minder zuurstof door uw lichaam verspreid wordt.

“Rustig aan doen” om de vermoeidheid tegen te gaan klopt nu niet meer.

Indien u niet in beweging komt is de kans reëel dat u in een vicieuze cirkel terecht komt. Deze kan de blijvende vermoeidheid, waar (ex-) kankerpatiënten soms jaren na de behandeling mee te kampen krijgen, blijven voeden.



Beweging zorgt ervoor dat adaptieve mechanismen (hieronder beschreven), bijdragen tot het verminderen van de moeheid.

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

Bewegen heeft bijkomend ook psychologische voordelen, met name:

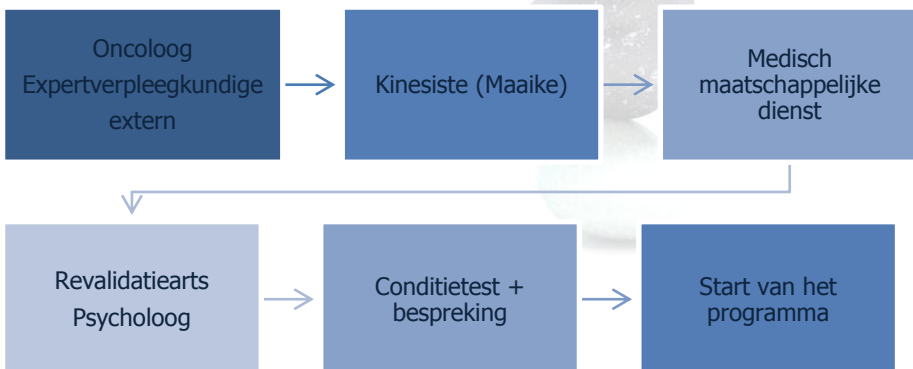
- Groter controlegevoel
- Groter zelfwaardegevoel
- Groter onafhankelijkheidsgevoel

Het slagen van een goed revalidatieprogramma hangt uiteraard nauw samen met de inzet en motivatie van de deelnemende persoon.

### Fysiek revalidatieprogramma

Het fysieke onderdeel van het revalidatieprogramma bestaat uit 32 sessies, telkens twee maal in de week en duurt ongeveer anderhalf uur.

Onderstaand kunt u het traject bekijken dat u neemt vooraleer u werkelijk begint met het revalidatieprogramma. U start bij de oncoloog die u een revalidatieprogramma voorstelt of bij een expertverpleegkundige die u tijdens de behandelingen heeft begeleidt. U kan ook extern ( via de huisarts) instappen in het programma. Telkens komt u terecht bij de persoon die de volgende stap zal uitleggen op uw traject. Zo zal de revalidatiearts uw situatie bekijken en wordt er rekening gehouden met de mogelijke fysieke beperkingen. De kinesiste zal op haar beurt een conditietest afnemen zodat uw conditiepeil juist ingeschat wordt. Het individueel programma wordt door haar opgemaakt en tijdens de start van het programma toegelicht.



## **VOEDINGSADVIES ALS ONDERDEEL VAN HET PROGRAMMA**

Tijdens de kankerbehandeling bent u 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 u beter te voelen. Soms kan u ook nog last hebben van specifieke bijwerkingen van de behandelingen.

Om goede keuzes in voeding en leefstijl te kunnen maken, heeft u 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 niet altijd eenvoudig om fabels van waarheid te onderscheiden. Daarom willen wij graag uw vragen beantwoorden.

Tijdens de oncorevalidatie willen we u aan de hand van informatiesessies helpen om een beter inzicht in gezonde voeding te krijgen. Deze sessie kan nadien ook nog aangevuld worden met een individuele consultatie.

Harnisfeger Martine

**050/45.28.77** of [\*\*martine.harnisfeger@azsintjan.be\*\*](mailto:martine.harnisfeger@azsintjan.be)

Verhoest Nadiëh

**050/45.28.74** of [\*\*nadiëh.verhoest@azsintjan.be\*\*](mailto:nadiëh.verhoest@azsintjan.be)



## **PSYCHO-EDUCATIE & -ONDERSTEUNING**

Er worden verschillende informatiemomenten georganiseerd, die verzorgd worden door een klinisch oncopycholoog. Volgende thema's zullen worden besproken:

- ***Wat doen spanningen met ons lichaam en hoe gaan we ermee om? Over stress en stresshantering.***  
Tijdens dit informatiemoment willen wij u informeren over stress en hoe dit zich lichamelijk vertaalt. Er wordt ingegaan op het stressmechanisme. Er wordt een link gelegd naar kanker. Daarnaast worden enkele adviezen geformuleerd over hoe men zichzelf kan beschermen tegen en om kan gaan met stress.
- ***Die 'andere' vermoeidheid. Over vermoeidheid bij kanker en slaapstoornissen.***  
Tijdens en soms langdurig na een behandeling voor kanker kan men zich vermoeid voelen. Deze vermoeidheid verschilt weldegelijk van de vermoeidheid die iedereen kent. Tijdens dit infomoment wordt ingegaan op kankervermoeidheid, mogelijk ontstane slaapstoornissen en worden een aantal handvaten gegeven om hiermee om te gaan.
- ***Zie mijzelf eens... Over een veranderd lichaam en zelfbeeld na kanker.***  
Na een behandeling voor kanker kan een lichaam drastisch veranderd zijn. Ook de manier waarop dit lichaam gezien en ervaren wordt. Het beeld dat patiënten van zichzelf hebben is veranderd. Enkele duidingen en handvaten zijn hier zeker op zijn plaats.
- ***Intimiteit en seksualiteit na kanker.***  
Ook op vlak van intimiteit en seksualiteit hebben patiënten vaak moeten inleveren, afhankelijk van het soort tumor en behandeling. Deze kunnen concreet tot veranderingen en problemen lijden. Een gevoelig thema, maar zeer menselijk en vaak onaangeeroerd tijdens het behandeltraject.

Specifieke data en tijdstippen worden u medegedeeld bij aanvang van het programma. Als onderdeel van het programma, sluiten zij aan op een bewegingsmoment.

## **SOCIAAL – MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING**

Bij aanvang van het programma gaat u langs bij een medisch-maatschappelijk werker, die samen met u bekijkt wat uw financiële last is voor oncorevalidatie.

Daarnaast bieden zij eveneens ondersteuning rond sociaal en maatschappelijk “herinstappen”. Zij verzorgen een informatiemoment over:

- wat na de behandeling (wegwijs binnen initiatieven voor kankerpatiënten wanneer een acute behandelingsfase achter de rug is);
- reïntegratie in het maatschappelijke leven;
- werkhervatting.

Contact:

U kunt terecht bij uw medisch-maatschappelijk werker van de dienst waar u werd behandeld.

Meer specifiek verbonden aan het revalidatieprogramma zijn:

Annelies Vandekerckhove **(050/ 45 20 45)**

Nele Berteloot **(050/ 45 20 27)**



## **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.

Nog enkele concrete afspraken:

- Indien u niet aanwezig kan zijn op een sessie, vragen wij u te verwittigen bij de kinesiste. Wij wensen geen administratieve kosten te hoeven aanrekenen. Bij langdurige of regelmatige afwezigheid zonder verwittigen, wordt u hierover aangesproken.
- Gezien plaatsen beperkt zijn, heeft u slechts een korte periode om u te bedenken indien de revalidatie niet de juiste keuze voor u blijkt. Dit kan kostenloos opgezegd worden. De korte bedenktijd omdat wij alsnog mensen de kans willen geven om in te stappen.

## **Tot slot**

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

Indien u vragen heeft, kunt u deze concreet stellen bij

Maaïke Penez, kinesiste  
**(050 / 45 97 25)**

Lien Cleemput, hoofdverpleegkundige zorgprogramma  
**(050 / 45 28 48)**

Lien Decorte, psychologe  
**(050 / 45 24 70) of [Lien.Decorte@azsintjan.be](mailto:Lien.Decorte@azsintjan.be)**



***"Een gezonde Geest in een gezond Lichaam."***

Juvenalis