

## PRAKTISCH

### Wanneer

Er wordt jaarlijks een sessie gepland, telkens in de voormiddag.

### Waar

AZ Jan Palfijn Gent AV  
Watersportlaan 5, 9000 Gent

### Kostprijs

250 euro (betalingsmodaliteiten zijn bespreekbaar).  
Tussenkost van de mutualiteit is mogelijk.

### Contactpersoon

Leentje Delbaere  
Telefoon 09 224 84 31  
oncorevalidatie@janpalfijngent.be

### Medewerkers

Artsen, kinesitherapeuten, sociaal verpleegkundigen,  
schoonheidsconsulente, diëtiste, psychologe.



Meer inlichtingen: 09 224 84 31

Of dienst Fysische Revalidatie: 09 224 87 78

Watersportlaan 5 - 9000 Gent  
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42  
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be



AZ JAN PALFIJN  
GENT

versie folder: februari 2018 - v.u.: Rudy Coddens, voorzitter

# Revalidatie *na oncologische behandeling*

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

## INLEIDING

Kanker is een ingrijpende ziekte. De grond daverft onder je voeten en je leven wordt door elkaar geschud. Stap voor stap zoek je terug een evenwicht. Doordat de wetenschap steeds verder evolueert en de behandelingen aanzienlijk verbeteren, is de kans op genezing tegenwoordig veel groter geworden.

Zowel de ziekte als de therapie vragen veel energie. We merken vaak dat na het beëindigen van de behandeling klachten zoals vermoeidheid, concentratiestoornissen, slechte conditie, sociaal isolement en angst op hervul veel voorkomend zijn. Hierdoor kan het moeilijk zijn om activiteiten te hernemen en het dagelijks leven te hervatten. Om hieraan tegemoet te komen biedt een team enthousiaste medewerkers van het AZ Jan Palfijn Gent AV een revalidatieprogramma aan.

## RESULTATEN

Uit onderzoek blijkt dat de symptomen ten gevolge van de behandeling minder uitgesproken zijn na het volgen van een revalidatieprogramma. Bovendien is er een grotere verbetering van het algemeen welzijn en de ervaren levenskwaliteit. Er is een toename van spierkracht, uithouding en fysieke activiteit. Tevens daalden de klachten van extreme vermoeidheid.

## DEELNAME

Het programma richt zich tot patiënten die een behandeling (chemo, bestralingen, chirurgie) hebben afgerond. Het is belangrijk dat je de deelname aan het revalidatieprogramma met je behandelende arts bespreekt. Alvorens je kan starten, vindt een intakegesprek en een inspanningsproef plaats.

## PROGRAMMA

In ons revalidatieprogramma gaan we drie maanden samen op weg om het herstel op fysiek, sociaal en emotioneel vlak te optimaliseren. De sessies vinden tweemaal per week plaats in het ziekenhuis.

Het programma bestaat uit een sport- en bewegingsmodule en psycho-sociale infosessies.

Thema's als vermoeidheid, werkhervatting, slaapproblemen, voeding, uitgaan van je eigen kracht, enz. komen aan bod. In de sportsessies wordt de lichamelijke conditie opgebouwd door fitness en bewegingsactiviteiten. Tijdens de bewegingsmodule wordt o.a. dieper ingegaan op relaxatietechnieken en aandachtstraining.

Alle sessies gebeuren steeds in groep (maximum acht deelnemers) waardoor er ruimte is voor het uitwisselen van ervaringen met anderen. De lessen worden tevens aangepast aan individuele behoeften en beperkingen en laten toe om oefeningen op je eigen ritme te doen. Wekelijks wordt er een oefensessie georganiseerd in groep om de conditie te onderhouden of te verbeteren.

