



Patiënteninformatie

De kracht van beweging

Voor kankerpatiënten tijdens en na hun
kankerbehandeling

stichting
tegen
kanker 


az turnhout

Inhoud

Inhoud	3
Beweeg jij mee?	5
Het beweegteam	6
Waarom bewegen en ... hoe doe je dat?	7
Wanneer start je best met bewegen?	9
Het beweegaanbod van AZ Turnhout voor kankerpatiënten	10
Onco Move	10
Onco Vitaal	11
Onco Action	12
Onco brains	13
En als het even niet lukt?	14
De kracht van beweging	15
Bewegen na je revalidatieprogramma	16
Onco-FITT	16
Bewegen op verwijzing	16
Zelfhulpverenigingen in de regio,	17
Interessante websites	18
Contactgegevens	18

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Beweeg jij mee?

Super!

Het feit dat je dit aan het lezen bent, betekent dat je geïnteresseerd bent om (meer) te bewegen tijdens of na je behandeltraject voor kanker. Deze ziekte was of is nog steeds een moeilijk proces voor jou en je omgeving. Je hebt er al veel energie in moeten stoppen. Het vraagt dus moed en doorzettingsvermogen om daarbovenop ook meer te gaan bewegen. Maar fysieke activiteit helpt je écht actief in je strijd tegen kanker.

Bewegen helpt in het verlichten van de nevenwerkingen van kankerbehandelingen: zoals vermoeidheid bij chemotherapie of pijn na chirurgie. Het heeft een positieve impact op je slaap, op je mentale en emotionele welzijn, je eetlust en het immuunsysteem. Fysieke activiteit verbetert je conditie waardoor je de uitdagingen van de behandelingen en het dagelijkse leven beter aankan.

Nationale en internationale studies tonen aan dat regelmatige lichaamsbeweging het effect van kankerbehandelingen verbetert. Dit betekent dat het de kans op herval kan verlagen en de overlevingskansen kan doen toenemen. De wetenschap is volop bezig hier nog meer en uitgebreid onderzoek naar te doen. Het positieve effect is in ieder geval al duidelijk aangetoond.

We willen daarom alle mensen met kanker motiveren om meer te bewegen. De focus bij de behandeling van kanker ligt op de medicatie, chirurgie of radiotherapie. Maar fysieke activiteit is een belangrijk onderdeel van het globale behandelplan en dat willen we in dit boekje dan ook extra toelichten.

Wij maken er in AZ Turnhout werk van om voor elke patiënt met een kankerdiagnose een persoonlijk en gevarieerd aanbod aan beweging voor te stellen. Je hoeft dit proces niet alleen aan te gaan. Dit doe je onder begeleiding van gemotiveerde en gekwalificeerde zorgverleners.

Wij wensen je sterkte en veerkracht op je pad naar genezing.

Dr. Natacha Ruysers, oncologisch chirurg

Het beweegteam

Het beweegteam zorgt voor een beweegtraject op jouw maat. Hiermee bedoelen we dat we de **sessies aanpassen** aan de fase van de behandeling waarin je je bevindt. We houden ook rekening met de klachten en bezorgdheden die je hierbij ondervindt.

De behandelende arts meldt je aan voor het beweegprogramma. De aanvraag wordt besproken in een multidisciplinair overleg met de kinesist, revalidatie-arts en trajectbegeleider.

De huisarts kan je ook rechtsreeks doorverwijzen naar de revalidatiearts.

De verschillende beweeggroepen waar je aan kan deelnemen zijn **groepslessen**. Je gaat samen met anderen onder begeleiding bewegen. Er zijn maximum 8 deelnemers per groep.

De **kinesist en de bewegingstherapeut** zullen je tijdens het hele traject begeleiden. Ze zijn je vertrouwenspersoon, je motivator maar bovenal zorgen ze dat je beweegt op het ritme van je eigen kunnen. Zo word je snel fitter en actiever.



“Soms bellen mensen: ik ben moe, ik voel me niet zo goed, ik kom niet vandaag. Ik motiveer ze dan om juist op zo'n moment wel te komen. We passen de training die dag aan.

Ook de steun van de andere deelnemers maakt dat ze zich al beter voelen. Heel vaak zijn ze na de training blij dat ze toch geweest zijn en gaan ze met een goed gevoel naar huis.”

Ilse, kinesist

Waarom bewegen en ... hoe doe je dat?

Bewegen is belangrijk! Het helpt je om de behandelingen beter te verdragen en om achteraf sneller te herstellen. Het verlicht nevenwerkingen van de therapie en de behandelingen slaan beter en effectiever aan. Als je elke dag beweegt, ga je de impact op korte en lange termijn wel merken.



“Maar wat is bewegen? Is het voldoende dat je met de hond een blokje om wandelt of dat je met de fiets naar de bakker gaat? Als het huishouden al zo vermoeiend is, hoe zou ik dan nog kunnen gaan sporten?”

Hoe tegenstrijdig het ook mag klinken, je kan vermoeidheid aanpakken door te bewegen. Door een combinatie van kracht- en cardiotraining activeren we in je lichaam heel wat processen die een positieve invloed hebben op je conditie en immuunsysteem. Een wandeling met de hond of boodschappen doen met de fiets is een goed begin. Je kan deze best aanvullen met uithoudings- en krachtoefeningen om de effecten van beweging goed tot hun recht te laten komen.



“Het is natuurlijk allemaal gemakkelijk gezegd, ‘je moet meer bewegen’ maar alleen is dat zo moeilijk.

In groep helpen we elkaar vooruit en door samen te bewegen is het écht gemakkelijker, maar ook gewoon plezanter. Iedereen begrijpt je en dat helpt. En vergeet nooit: een kleine stap vooruit is ook een stap.”

Siele, bewegingstherapeut

De uitdaging is het zoeken naar de balans tussen net datgene te doen waar je lichaam voordeel bij heeft, maar niet teveel waardoor je je energiereserves uitput. Daarom is het belangrijk dat je een beweegprogramma volgt bij hiervoor opgeleide zorgverleners. Dat kunnen kinesisten zijn, beweegcoaches of trainers in sportclubs.

Ze moeten natuurlijk kennis hebben over kanker, de behandelingen en de effecten ervan op je lichaam.

In AZ Turnhout bieden we verschillende beweegprogramma's aan. Het is maatwerk. Je traint in een kleine groep met aandacht voor jou en de fase van de behandeling waarin je je bevindt. Tijdens alle trajecten geven we uitgebreid uitleg over de correcte richtlijnen rond bewegen. We kijken per persoon hoe we stap voor stap de doelstellingen kunnen behalen die worden vooropgesteld door de WHO (Wereldgezondheids-organisatie) en het wetenschappelijk onderzoek.

Om deze doelstellingen te bekomen stellen we samen **een persoonlijk beweegplan** op. We gaan op zoek naar wat bij jou past en wat binnen je interesses en mogelijkheden ligt. Met dit plan kan je na het beweegtraject in het ziekenhuis verder in beweging blijven. Voor AZ Turnhout stopt het helpen van onze patiënten dus niet als je revalidatie stopt.

Binnen de beweegtraject "Onco vitaal" is er ook aandacht voor het psychosociale luik, onder vorm van psychosociale groepssessies. Bovendien kunnen de gesprekken zorgen voor meer 'zin in bewegen' en hebben ze ook een verbindend effect.

Tijdens alle beweegtrajecten oefen je in groep, zo leer je mensen kennen die in een gelijkaardige situatie zitten. Helden door te delen dus.

Zelfs als je het gevoel hebt dat je alles goed onder controle hebt, merken we toch dat deelnemers aan het Onco vitaal programma de psychosociale groepssessies zien als een meerwaarde.



Het is heel belangrijk dat je elke keer eerlijk zegt hoe het bewegen je is bevallen en of je ook op de andere dagen extra beweegactiviteiten hebt gedaan. Zo komen we samen het verst.

Sarah, kinesist

Wanneer start je best met bewegen?

Je oncoloog of behandelende arts kent jou en je behandeltraject het beste. Hij of zij kan je adviseren om één van de beweegsessies te volgen. Om alle mogelijkheden te bespreken, verwijzen ze je door naar de kinesist van het ziekenhuis. Deze bespreekt alle mogelijke beweegtrajecten (ook buiten het ziekenhuis) met je. Samen zoeken we uit wat het beste past bij jouw noden en mogelijkheden en op welk moment je best start.

Wens je deel te nemen aan één van de beweegprogramma's in AZ Turnhout? Dan verwijst de kinesist je door naar de revalidatiearts. Je kan dit ook met je huisarts bespreken, deze zal je rechtstreeks doorverwijzen naar de revalidatiearts.

Bewegen onder begeleiding van experts heeft tal van voordelen.

“Je bent geneigd te denken dat je na een lang behandeltraject best eerst uitrust voor je gaat sporten. Niets is minder waar.

Zelfs tijdens chemo- of immuuntherapie heeft bewegen heel veel voordelen. Daarom ontwikkelden we ook specifieke beweegprogramma's voor tijdens de kankerbehandeling.”

Gino Pelgrims, diensthoofd oncologie



Maar soms wil je gewoon de draad van je leven terug oppikken: sporten in de club waar je al jaren lid was, door samen met je familie een actieve levensstijl op te nemen... Dat kan natuurlijk ook, maar bespreek dit en vraag advies aan je behandelend arts.

In AZ Turnhout geloven we in de voordelen van een op maat gemaakt beweeg- of hersteltraject. Het zal je in een latere fase leiden naar zelfstandig sporten, fitnessen, sporten in clubverband, ...

Ons doel is zorgen dat je na het beweegtraject met een rugzak vol kennis en motivatie zelf aan de slag gaat. Samen met jou werken we eraan om bewegen een vast onderdeel van je levensstijl te maken, waardoor je je beter en fitter zal gaan voelen.

Het beweegaanbod van AZ Turnhout voor kankerpatiënten

Er is een beweegtraject voor iedereen met kanker. In elke fase van je ziekte kan je trainen. Al deze sessies gaan door op campus Sint-Jozef.

De prijzen van een beweegtraject en bijhorende tussenkomsten van de mutualiteit (ziekenfonds) kan je opvragen bij de dienst patiëntenadministratie.

Onco Move

Tijdens actieve behandeling met chemotherapie, immuuntherapie, radiotherapie of (kort) na chirurgie.

Doel

- Spierkracht en conditie opbouwen (of stabiel houden)
- Verminderen van therapie-gerelateerde nevenwerkingen en vermoeidheid
- Verbeteren van het effect van de kankerbehandeling

Programma

- Doorlopende instapmomenten
- 24 sessies, 2x / week, 60 minuten, op maat van jouw mogelijkheden, maximum 6 maanden.
- Dagsessies

Vooraf

- Afspraak bij de revalidatiearts

“Het is fijn om in groep te revalideren, dit geeft je motivatie om door te gaan. Mijn conditie is hard verbeterd door de steun van een topteam.”

Heidi, deelnemer Onco Move



Onco Vitaal

Na het afronden van chemotherapie, immuuntherapie, radiotherapie of na chirurgie.

Doel

- Verbeteren van conditie en kracht
- Omgaan met veranderingen na therapie
- Nieuw fysiek en mentaal evenwicht zoeken
- Aanzetten tot een gezonde leefstijl
- Verminderen van de kans op herval

Programma

- Instapmomenten januari, april, september
- Het programma is een combinatie van aangepaste lichaamstraining en psychosociale begeleiding
- 24 beweegsessies, 2x / week, 60 minuten
- 6 psycho-sociale sessies om de twee weken
- Dagsessies
- Training in kleine groepjes met lotgenoten

Vooraf

- Afspraak bij de revalidatiearts
- Gesprek bij de psycholoog
- Kennismakingsgesprek bij de kinesist

“Dankzij 3 maanden onco revalidatie weer helemaal fit voor een fietsvakantie. Laat de vakantie maar beginnen.”

Karen, deelnemer Onco Vitaal



Onco Action

Voor iedereen met een voorgeschiedenis van kanker

- die nood én zin heeft om te bewegen.
- ter voorbereiding op bewegen buiten het ziekenhuis, in de sportclub, zelfstandig, met een personal trainer, ...

Doel

- Verbeteren van kracht en conditie,
- Aanzetten tot gezonde leefstijl
- Verminderen van de kans op herval

Programma

- Doorlopende instapmomenten
- 24 beweegsessies, 2x / week, 60 minuten, maximum 4 maanden
- Avond- en dagsessies mogelijk
- Om de twee weken een sportinitiatieles zoals badminton, bootcamp, pilates, ... (als dit past binnen jouw persoonlijke behandelplan en er geen fysieke belemmeringen zijn).
- Beweegplan om na revalidatie de gezonde levensstijl verder te zetten

Vooraf

- Afspraak bij de revalidatiearts



“Sommige mensen zien er tegen op om voor hun beweegtraject naar het ziekenhuis te komen. Dat moet echt niet!

Zie onze oefenzaal als een fitnesscentrum binnen het ziekenhuis. Kom lekker in je sportkledij naar ons toe en vergeet even dat je in een ziekenhuis bent.”

Suzy, diensthoofd fysio

Onco brains

“Brain fog” ook wel chemobrain genoemd, komt vaak voor bij mensen die kankerbehandelingen hebben gehad zoals chemotherapie, bestraling, immunotherapie of hormonale therapie. Dit kan zorgen voor problemen met concentreren, geheugenverlies, mentale traagheid en moeite met multitasken.

Doel

- Verbeteren van de levenskwaliteit

Programma

- Er zijn twee verschillende revalidatietrajecten die eventueel kunnen gecombineerd worden.
1. Groepssessie onco brains: begrijpen en beheersen
 - Vaste instapmomenten: 4 keer per jaar
 - Het programma bestaat uit 8 sessies van 1,5 uur, 1x/week
 - Revalidatie in een kleine groep van maximaal 8 personen
 - Begeleiding door een kinesitherapeut en ergotherapeut.
 2. Individuele sessies onco brains
 - Min 8 en maximum 18 sessies van 45 minuten
 - De juiste inhoud en aantal sessies wordt individueel bepaald in overleg met therapeut en revalidatiearts.
 - Begeleiding door een kinesitherapeut en ergotherapeut.

Vooraf

- Afspraak bij de revalidatiearts

En als het even niet lukt?

Elke kankerbehandeling is anders. Ieder lichaam reageert ook anders op de behandeling. Soms is het dus moeilijk haalbaar voor patiënten om aan een beweegtraject te starten. Onze kinesisten en artsen zullen steeds met jou bekijken wat de alternatieven zijn.

Zo is **hydrotherapie** (in het water) ook een mogelijkheid, na overleg met je behandelende arts en de revalidatie arts.

Tijdens hydrotherapie ondervind je minder gewrichtsbelasting en minder pijn. Eerst maken we gebruik van de gewichtloosheid. Daarna gaan we stap voor stap over naar weerstandsoefeningen in het water om je sterker te maken. Nadien kan je aansluiten bij één van de beweegtrajecten in AZ Turnhout.

Maar soms lukt het gewoon niet, omdat het gewoon allemaal teveel is. Weet dan dat je steeds terecht kan bij ons **psychosociaal support team**. Ze maken ruimte voor je verhaal en alle obstakels die erbij komen kijken. Daarnaast geven ze je tips om aan de slag te gaan met wat je hindert.



“Als we in de knoop zitten met onszelf kan het bijzonder interessant zijn om in gesprek te gaan met de psycholoog.

Deze kan handvaten aanreiken, zorgen dat je jezelf beter in je vel voelt en automatisch de zin tot bewegen weer kan vinden.

Zorg dat je jezelf weer in balans krijgt en weet dat wij (een team van artsen, psychologen, sociale assistente, diëtiste en kinesist) aan je zijde staan. Vergeet niet dat bewegen de sleutel is tot succes! Op deze weg naar succes willen wij jou helpen.”

Catherine, psycholoog

De kracht van beweging

Hopelijk kunnen we je overtuigen van de kracht van beweging tijdens en na je behandeling voor kanker.

Zorg ook dat je je goed in je vel voelt, inzet op gezonde voeding maar vooral dat je geniet. Dat bereik je in de eerste plaats door je fit te voelen. Een gezonde geest in een gezond lichaam is niet voor niets een spreuk die al een eeuwigheid mee gaat.



“Ik heb nooit aan sport gedaan, is dat dan de reden dat ik kanker heb? Zal ik dan hervallen als ik niet mee doe aan een beweegtraject? Het geeft me een schuldgevoel als ik lees dat je levensstijl er voor zorgt dat je (terug) kanker krijgt!”

Of je kanker krijgt, wordt bepaald door verschillende factoren, waarvan we er velen ook niet kennen. We weten wel dat een gezonde levensstijl de kans op herval kan verminderen en de herstelkansen voor kankerpatienten kan verbeteren. Belangrijk daarbij zijn:

- slaap
- voeding
- lichaamsbeweging
- stressvermindering
- het vermijden van verslavende producten.

Maar vele factoren liggen ook buiten onze handen.

Een ingrijpende diagnose als kanker is soms een moment waarop mensen kijken hoe ze sommige dingen in hun leven anders kunnen of willen doen. Iedereen die betrokken is bij je behandeling wil je graag informeren en ondersteunen om de keuzes te maken die bij jou passen.

Iedere medewerker van het oncologisch zorgteam, van arts tot verpleging, van kinesist tot diëtist, van bewegingstherapeut tot psycholoog... is er om samen met jou deze moeilijke weg te bewandelen. En in het geval van het beweegteam mag je dit erg letterlijk nemen. Wij zullen mee bewegen op het ritme van je herstel en zwingelen graag je “goesting” om te bewegen aan. Zin in beweging, daar zetten we graag onze schouders onder.

Bewegen na je revalidatieprogramma

Onco-FITT

De stap zetten naar een klassieke sportclub vind je misschien nog wat groot. Thomas More-hogeschool heeft samen met AZ Turnhout het OncoFITT-programma op gezet om de tussenstap tussen revalidatie in het ziekenhuis en revalidatie thuis makkelijker te maken.

Met OncoFITT proberen we om uit de 'ziekenhuissfeer' te treden en tegelijk op maat te werken.

Na een inspanningstest en een aantal kleine krachtproeven krijgen we inzicht over waar u staat bij de start van het project. Dit bepaalt dan ook de invulling van de trainingen.

Na tien weken herhalen we deze testen en kunnen we uw vooruitgang zien. Zo heeft u ook steeds een duidelijk overzicht van wat uw inzet heeft opgebracht!



Thomas more – OncoFITT
<https://thomasmore.be/nl/oncofit>

Privé kinesist

Kies je liever voor een individueel beweegtraject buiten het ziekenhuis, contacteer dan je kinesist. Die helpt je graag op weg.

Bewegen op verwijzing

Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe je moet beginnen? 'Bewegen Op Verwijzing' helpt je verder.

Met een verwijsbrief van je zorgverlener kan je terecht bij een professionele 'Bewegen Op Verwijzing'-coach in jouw buurt aan een erg laag tarief. Samen maken jullie een beweegplan dat past bij jouw dagelijkse leven. Zo maken we bewegen leuk, haalbaar én betaalbaar. En het resultaat? Jij voelt je fitter en beter in je vel.

Meer bewegen is makkelijker dan je denkt. Zo kan je fietsen naar je werk en meer tuinieren, een wekelijkse wandeling maken met je kinderen of gaan zwemmen. Die bewegingen zijn eenvoudig en lang vol te houden. Zo wordt sporten leuk!

Je coach helpt je op weg en motiveert jou. Daarna is het aan jou om te gaan bewegen. Je coach weet welke activiteiten en sporten jouw gemeente en verenigingen aanbieden.



www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches

Zelfhulpverenigingen in de regio,

Veel zelfhulpverenigingen hebben een eigen beweegaanbod ontwikkeld. Hun contactgegevens kan je vinden via volgende link



www.alegriavzw.be/netwerk

Interessante websites

<https://www.vlaanderen.be/bewegen-op-verwijzing>

<https://kanker.be/>

<https://www.komoptegenkanker.be/>

<https://www.vind-een-kinesist.be/kinesist-zoeken.html>

<https://vlaamspatientenplatform.be/nl/onze-leden>

<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>

<https://thomasmore.be/nl/oncofitt>

Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Voor afspraken met een revalidatiearts – afspraken voor een revalidatietraject

☎ 014 44 44 81 (campus Sint-Jozef)

☎ 014 40 63 45 (campus Sint-Elisabeth)

raadpleging.fysische@azturnhout.be

Voor alle info over een revalidatietraject – het maken / wijzigen / annuleren van revalidatie–afspraken

Secretariaat revalidatiecentrum

☎ 014 44 44 80 (campus Sint-Jozef)

☎ 014 40 63 35 (campus Sint-Elisabeth)

fysio.revalidatie@azturnhout.be

Diensthooft fysiotherapie

Suzy Schorrewegen

☎ 014 44 42 86

Suzy.schorrewegen@azturnhout.be

Voor een schatting van uw kosten:

☎ 014 44 41 67

patiëntenadministratie@azturnhout.be

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout