



Patiënteninformatie

Onco Action

Bewegen na een kankerbehandeling

Inleiding

Goed dat u geïnteresseerd bent om te bewegen na uw behandeltraject voor kanker. Deze ziekte is een moeilijk proces voor u en uw omgeving waar al veel energie is ingekropen. Het vraagt dus moed en doorzettingsvermogen om daarbovenop ook meer te gaan bewegen.

Doel van de revalidatie

Wij willen dat iedereen met een voorgeschiedenis van kanker meer en intensiever gaat bewegen. Dit doen we onder vakkundige begeleiding. We houden rekening met ieders eigen mogelijkheden.

Na het doorlopen van dit traject, hopen we dat u zin hebt gekregen om verder te sporten en een actievere levensstijl hebt ontwikkeld. Dit draagt bij aan een gezond leven na kanker.

Algemene informatie

Bewegen helpt om de nevenwerkingen van een kankerbehandeling te verlichten.

Door extra en voldoende intensieve fysieke activiteit kan u de uitdagingen van de behandelingen en het dagdagelijkse leven beter aan. Bewegen is dus een deel van uw behandeltraject. Dit wordt ook bevestigd door nationale en internationale studies.

Voldoende intensieve beweging kan de kans op herval verlagen en de overlevingskansen doen toenemen.

Gemotiveerde en gekwalificeerde onco-therapeuten staan klaar om u te begeleiden naar een beweegtraject op maat.

Het programma

- Doorlopende instapmomenten
- 24 beweegsessies, 2x/week van 1 uur
- U traint maximum 4 maanden
- Avond- en dagsessies mogelijk
- U traint in kleine groepjes met lotgenoten
- Programma op maat van uw mogelijkheden
- We werken aan een gezonde levensstijl en fitheid door middel van conditietraining, krachttraining en kennismaking met diverse sporten
- Om de twee weken geven we een sportinitiatieles zoals badminton, bootcamp, pilates, ... (als dit past binnen uw persoonlijke behandelplan en er geen fysieke belemmeringen zijn).
- Beweegplan om na de revalidatie de gezonde levensstijl verder te zetten
- De sessies gaan door op campus Sint-Jozef, Steenweg op Merksplas 44 in Turnhout

Welk resultaat kan u bereiken?

We zetten in op een gezonde en fitte levensstijl. Hoe gezonder u leeft, hoe meer kans op herstel en hoe minder kans op herval.

Minimum twee keer per week een uur intensief bewegen, is het einddoel van dit programma.

We streven ernaar dat u zin hebt gekregen in beweging, er voldoening uithaalt en bovenal dat de klachten verminderd zijn.

We bieden u de weg aan naar individueel bewegen of in groep, bij een sportclub, met een personal trainer of zelf met familie of vrienden.

Praktische informatie

Wie kan deelnemen?

Deze revalidatie organiseren we voor iedereen met een voorgeschiedenis van kanker die nood én zin heeft om te bewegen.

Hoe kan u deelnemen?

Na doorverwijzing door uw behandelende arts, volgt een intakegesprek bij de revalidatiearts.

Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Volg route D01

Wat brengt u mee naar de therapie?

- Gemakkelijke kledij
- Propere sportschoenen

Belangrijk om weten

Samen met de revalidatiearts is er besloten om een revalidatietraject te starten. Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u naar elke revalidatiesessie komt. De therapeut zal u hierover verder informeren. Daarnaast is het ook belangrijk dat u gemotiveerd blijft, want dit draagt zeker bij aan een goed revalidatieresultaat.

Verwittigen

- Kan u toch een keer niet komen, annuleer uw afspraak dan tijdig, zo mogelijk 24 uur op voorhand.

- Als u **3 keer** een geplande revalidatie-afspraken niet nakomt **zonder te verwittigen**, dan zetten we de revalidatie stop. Wilt u later de revalidatie terug hervatten, dan moet u op raadpleging bij de revalidatiearts. Deze zal dan samen met u bekijken welk revalidatietraject het meest geschikt is voor u.
- Door deze werkwijze kunnen we de wachttijden voor de opstart van een revalidatietraject voor iedereen beperken.

Kostprijs / info over terugbetaling ziekenfonds

- Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden. (zie contactgegevens dienst patiëntenadministratie op pagina 6)
- Let op: een tweede kinesitherapeutische behandeling op dezelfde dag wordt niet terugbetaald door het ziekenfonds.

Contactgegevens

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

Voor afspraken met een revalidatiearts - afspraken voorafgaand aan 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

Voor een schatting van de kosten:
Tel. 014 44 41 67
patiëntenadministratie@azturnhout.be

Persoonlijke notities/ vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

[illegible]

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

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