



Patiënteninformatie

Onco Move

Bewegen tijdens de kankerbehandeling

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Algemene informatie	3
Het programma	4
Wat is het doel van het programma?	4
Hoe kan u deelnemen?	4
Praktische informatie	5
Locatie.....	5
Wat brengt u mee naar de therapie?.....	5
Belangrijk om weten	5
Verwittigen.....	5
Kostprijs / info over terugbetaling ziekenfonds.....	6
Contactgegevens	6
Persoonlijke vragen / notities	7

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.

Inleiding

Een behandeling tegen kanker vraagt veel van u. Zowel het gevecht ertegen als de zware behandelingen kunnen een negatieve invloed hebben op uw lichamelijke conditie.

Wetenschappelijke studies bewijzen dat regelmatige lichaamsbeweging het effect van kankerbehandelingen verbetert.

- Bewegen helpt bij het verlichten van de nevenwerkingen van kankerbehandelingen zoals bijvoorbeeld vermoeidheid bij chemotherapie of pijn na chirurgie.
- Beweging heeft een positieve impact op uw slaap, uw mentale en emotionele welzijn, eetlust en immuunsysteem.
- Fysieke activiteit verbetert uw conditie waardoor u de impact van de behandelingen én de uitdagingen in het dagdagelijkse leven beter aankan.

Het is dus belangrijk om te blijven bewegen tijdens uw behandeling.

AZ Turnhout biedt u daarom een aangepast programma aan onder begeleiding van gespecialiseerde onco-therapeuten: “Onco Move”.

Algemene informatie

We organiseren deze revalidatie voor patiënten met kanker:

- die nog bezig zijn met hun behandeling (chemotherapie, immuuntherapie, radiotherapie)
- en die graag willen werken aan hun algemene conditie en gezondheid

Het programma bestaat uit **aangepaste lichaamstraining met kracht- en conditioefeningen**. De training helpt om uw lichamelijke conditie te versterken.

Het programma

- Het programma bestaat uit 24 sessies
- Maximumduur van 6 maanden
- U komt 2 keer per week, telkens 1 uur
- U traint in kleine groepjes samen met lotgenoten
- Er zijn geen vaste instapmomenten, u kan altijd starten.
- Opbouw van uw lichamelijke conditie door conditietraining, functionele training en krachttraining.
- Ontspanningsoefeningen
- Op het einde van het programma krijgt u een op maat gemaakt beweegplan. Met het advies van onze beweegcoach bent u klaar om verder zelfstandig aan het werk te gaan.
- Zo nodig kunnen we in samenspraak met uw revalidatiearts het programma verlengen.

Wat is het doel van het programma?

Veel kankerpatiënten hebben tijdens hun behandeling last van extreme vermoeidheid. Het doel van Onco Move is om met actieve oefeningen die vermoeidheid tegen te gaan, hoe tegenstrijdig dit ook mag klinken.

Hoe kan u deelnemen?

Hebt u interesse, bespreek dit dan eerst met uw behandelende arts.

Na akkoord van de behandelende arts kan u contact opnemen met het secretariaat fysische geneeskunde. Zij maken voor u een afspraak bij de revalidatiearts.

Praktische informatie

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 zo mogelijk minstens 24 uur op voorhand.
- Als u **3 keer** een geplande revalidatie-afspraak 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.
- In kader van de terugbetaling door het ziekenfonds, krijgt u een tweede kinesitherapeutische behandeling op dezelfde dag niet terugbetaald.
- Hebt u een hospitalisatieverzekering? Vraag dan bij de verzekering na of de oplegkosten en eventueel vervoerskosten terugbetaald kunnen worden. U krijgt hiervoor op het einde van de revalidatie een aanwezigheidsattest van onze dienst dat u kan binnenbrengen bij uw verzekering.

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 raming van uw kosten:
Tel. 014 44 41 67
patiëntenadministratie@azturnhout.be

Persoonlijke vragen / notities

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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