



Patiënteninformatie

Onco Vitaal

Fysiek en mentaal revalideren na een kankerbehandeling

Inhoud

Inhoud	2
Doel van de revalidatie	3
Algemene informatie	3
Het programma	4
Fysieke revalidatie.....	4
Psychosociale revalidatie	4
Welk resultaat kan u bereiken?.....	5
Praktische informatie	5
Wie kan deelnemen?.....	5
Hoe kan u deelnemen?	5
Locatie.....	5
Wat brengt u mee naar de therapie?.....	6
Belangrijk om weten	6
Verwittigen.....	6
Kostprijs / info terugbetaling ziekenfonds.....	6
Contactgegevens	7
Persoonlijke notities/ vragen	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

Enige tijd geleden werd bij u kanker vastgesteld. Van het ene moment op het andere veranderde uw leven ingrijpend. U hebt intensieve therapieën gevolgd, u was vaak in het ziekenhuis, misschien had u last van talrijke bijwerkingen, ...

Geconfronteerd worden met kanker en de bijhorende therapieën kan zwaar vallen. Behandelingen kunnen lang duren en vermoeiend zijn.

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat regelmatige lichaamsbeweging het effect van kankerbehandelingen verbetert. Dit betekent dat het de kans op herval kan verlagen en de overlevingskansen kan doen toenemen.

Ook al is uw behandeling voorbij, toch kan het zijn dat u door aanslepende klachten (fysiek en emotioneel) moeite hebt om de draad van het 'gewone' leven weer op te nemen. Het "Onco Vitaal" programma kan u hierbij helpen.

Doel van de revalidatie

Veel kankerpatiënten hebben na hun behandeling nog last van ernstige vermoeidheid of andere fysieke ongemakken. Het revalidatieprogramma heeft als doel om mensen professioneel te begeleiden in hun zoektocht naar fysiek en emotioneel welbevinden en hun op weg te helpen naar een actiever leven.

Algemene informatie

Dit begeleidingsprogramma bestaat uit aangepaste lichaamstraining en psychosociale begeleiding.

De fysieke training helpt om sterker en fitter te worden. De oefentherapie bestaat zowel uit conditietraining als krachttraining.

In de psychosociale sessies krijgt u samen met lotgenoten steun bij het verwerken van die ingrijpende periode.

Concreet bestaat het programma uit twee delen die niet los van elkaar gevolgd kunnen worden.

U kan ten vroegste starten één maand na het beëindigen van uw behandeling. De deelnemers worden vooraf uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek bij de psycholoog. Nadien volgt nog een intakegesprek bij de revalidatiearts en de kinesitherapeut.

Het programma

Fysieke revalidatie

- Drie vaste instapmomenten per jaar: januari - april - september.
- 24 sessies met een frequentie van 2x/week van 1 uur.
- U traint in kleine groepjes met lotgenoten.
- De sessies vinden plaats op dinsdag- en donderdagnamiddag
- Er wordt gewerkt aan de lichamelijke conditie door middel van conditietraining en functionele training.
- Er wordt geleerd hoe naar uw lichaam te luisteren om zo uw eigen individueel trainingsschema op een correcte manier op te bouwen.
- Op het einde van het programma krijgt u een eigen beweegplan. Ook gaan we samen op zoek naar beweegactiviteiten die u na de revalidatie kan verderzetten. Zo bent u klaar om verder zelfstandig aan de slag te gaan.
- De sessies gaan door op campus Sint-Jozef, Steenweg op Merksplas 44 in Turnhout.

Psychosociale revalidatie

- 6 sessies op maandagvoormiddag met de hele groep.
- Onder begeleiding van de psycholoog worden ervaringen gedeeld met lotgenoten. Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn: communicatie, omgaan met emoties, omgaan met onzekerheid, ...
- Deze sessies gaan door op campus Sint-Elisabeth, Rubensstraat 166 in Turnhout.

U kan alleen voor het volledige programma inschrijven.

Welk resultaat kan u bereiken?

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die deelnemen aan een soortgelijk revalidatieprogramma zich nadien duidelijk beter voelen op fysiek en emotioneel vlak. Klachten zoals vermoeidheid zullen afnemen, u zal zich mentaal fitter voelen en de toekomst met meer optimisme tegemoet gaan.

Door deel te nemen aan het programma zal u zelf een steentje bijdragen aan uw genezings- en verwerkingsproces. U neemt met andere woorden het 'heft in eigen handen'. Op die manier zult u de kracht vinden om de draad van het 'gewone leven' opnieuw op te nemen.

Uiteraard is het resultaat dat u bereikt afhankelijk van uw persoonlijke situatie en fysieke conditie. Het is belangrijk dat u nadien blijft bewegen en sporten.

Praktische informatie

Wie kan deelnemen?

Deze revalidatie richt zich tot alle kankerpatiënten die hun therapie beëindigd hebben en die graag willen werken aan hun algemene conditie en welbevinden. Het is belangrijk om dit eerst te bespreken met uw behandelende arts.

Hoe kan u deelnemen?

Na akkoord van uw behandelende arts, neemt u best contact op met de coördinator van het oncologisch revalidatieprogramma. Zij kan u inschrijven en zo gewenst nog bijkomende informatie geven.

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 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 terugbetaling ziekenfonds

- Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden. (zie contactgegevens dienst patiëntenadministratie hieronder)
- In het kader van de terugbetaling door het ziekenfonds, wordt 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

Coördinator van het oncologisch revalidatieprogramma
Tel. 014 40 68 32

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 notities/ vragen

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



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



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