



Patiënteninformatie

# Oncologische revalidatie

Fysiek en mentaal revalideren na  
een kankerbehandeling

# Inhoud

Inleiding.....	2
Inhoud van de revalidatie.....	2
Fysieke revalidatie.....	3
Psychosociale revalidatie.....	3
Welk resultaat kan u bereiken?.....	4
Praktische informatie.....	4
Wie kan deelnemen?.....	4
Hoe kan u deelnemen?.....	4
Goed om weten.....	5
Contactgegevens.....	5
Persoonlijke notities / vragen.....	6

## Inleiding

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

Geconfronteerd worden met kanker en de bijkomende therapieën kan zwaar vallen. Behandelingen kunnen lang duren en vermoeiend zijn. Ook al is uw behandeling voorbij, toch kan het zijn dat u door aanslepende vermoeidheid en emotionele ontreddeering geen energie meer vindt om de draad van het 'gewone' leven weer op te nemen. De oncologische revalidatie kan u hierbij helpen.

Het revalidatieprogramma heeft als doel om mensen professioneel te begeleiden in hun zoektocht naar fysiek en emotioneel welbevinden na kanker.

## Inhoud van de revalidatie

Dit begeleidingsprogramma bestaat uit aangepaste lichaamstraining en psychosociale begeleiding.

De fysieke training helpt uw lichamelijke conditie te versterken.

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

Driemaal per jaar wordt dit revalidatieprogramma georganiseerd. Elk programma duurt 12 weken en er kunnen telkens maximum 12 personen deelnemen.

U kan ten vroegste starten één maand na het beëindigen van uw behandeling. De deelnemers worden vooraf uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek bij de psychologe en de revalidatiearts.

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

## **Fysieke revalidatie**

- 24 sessies van 1 uur, in groepjes van 6 personen
- De sessies vinden plaats op dinsdag en donderdag.
- Er wordt gewerkt aan de lichamelijke conditie door middel van conditietraining en functionele training.
- De sessies gaan door op campus Sint-Jozef, Steenweg op Merksplas 44 te Turnhout.

## **Psychosociale revalidatie**

- 6 sessies van 2,5 uur, telkens op maandagvoormiddag met de hele groep.
- Onder begeleiding van de psychologe 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 te 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 zal 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. U dient voldoende fit te zijn om aan dit groepsprogramma deel te nemen. Het is belangrijk om dit eerst te bespreken met uw behandelende geneesheer en/of verpleegkundige.

### Hoe kan u deelnemen?

Na akkoord van uw behandelende arts, kan u best contact opnemen met de algemene coördinator (Sara Coomans). Zij kan u inschrijven en zo gewenst nog bijkomende informatie geven.

Tel. 014 40 68 32  
[sara.coomans@azturnhout.be](mailto:sara.coomans@azturnhout.be)

## Goed om weten

Uw mutualiteit voorziet een tegemoetkoming in de reisonkosten na inlevering van een aanwezigheidsattest dat u wordt toegestuurd op het einde van de revalidatie.

## Contactgegevens

Algemeen coördinator  
Sara Coomans  
Tel. 014 40 68 32  
[sara.coomans@azturnhout.be](mailto:sara.coomans@azturnhout.be)

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

Secretariaat Fysische geneeskunde en revalidatie  
Tel. 014 44 44 81  
[Secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be](mailto:Secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be)

Voor een raming van uw kosten:  
Tel. 014 44 41 67  
[patiëntenadministratie@azturnhout.be](mailto:patiëntenadministratie@azturnhout.be)



**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11