



Patiënteninformatie

Onco brains

Revalidatie bij concentratie- en geheugenproblemen na kanker

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Algemene informatie	3
Mogelijke oorzaken	3
Hoe lang duurt brain fog?.....	4
Doelstellingen van de revalidatie	4
Het programma	5
Voor wie is dit programma bedoeld?.....	5
Welke thema's komen aan bod?	5
Revalidatietrajecten	5
1. Groepssessies Onco-Brains: begrijpen en beheersen.....	5
2. Individuele sessies Onco-Brains	6
Praktische info	7
Locatie.....	7
Wat brengt u mee naar de therapie?.....	7
Cumulverbod	7
Belangrijk om weten	7
Verwittigen.....	8
Contactgegevens	9
Persoonlijke vragen / notities	10

Inleiding

Deze brochure geeft meer informatie over het revalidatietraject "Onco-Brains". Ons team gaat samen met jou aan de slag om de concentratieproblemen en geheugenklachten na kankerbehandeling beter in kaart te brengen en gerichte tips mee te geven.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Stel ze gerust aan uw arts of kinesitherapeut.

Algemene informatie

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

Mogelijke oorzaken

- **Chemotherapie:** Sommige chemomedicijnen kunnen tijdelijk invloed hebben op de werking van de hersenen.
- **Bestraling:** Vooral bestraling van de hersenen of het hoofd-halsgebied kan effect hebben.
- **Hormonale therapie:** Behandelingen voor borstkanker of prostaatkanker kunnen veranderingen in het geheugen of de concentratie veroorzaken.
- **Operatie en narcose:** Na een operatie kan het geheugen of de concentratie tijdelijk slechter zijn.
- **Chronische stress en angst:** De emotionele stress die een kankerdiagnose en behandeling met zich meebrengt, kan brain fog verergeren.
- **Vermoeidheid en slaaptekort:** Slechte nachtrust en gebrek aan energie hebben een negatief effect op de cognitie.
- **Voedingsproblemen:** Tekorten aan vitamine B12, D3 of ijzer kunnen leiden tot problemen met het denken.

Hoe lang duurt brain fog?

De duur van brain fog verschilt per persoon. Sommige mensen hebben er slechts een paar maanden last van, terwijl het bij anderen langdurig kan aanslepen. Het kan ook uitdraaien op een blijvend probleem. Dit hangt af van factoren zoals leeftijd, gezondheid en de intensiteit van de kankerbehandelingen.

Met het revalidatietraject "Onco-Brains" willen we handvaten bieden om beter met de klachten om te kunnen gaan en het dagelijks functioneren positief te beïnvloeden.

Doelstellingen van de revalidatie

Verbeteren van de levenskwaliteit

- Inzicht krijgen in de impact van brain fog
- Omgaan met de symptomen van brain fog.
- Zelfstandigheid en zelfvertrouwen vergroten
- Beter functioneren in het dagelijks leven
- Beter functioneren in werkgerelateerde activiteiten

➔ Verbeteren van de **LEVENSQUALITEIT**

Het programma

Voor wie is dit programma bedoeld?

Dit programma is voor mensen die na kanker ernstige concentratie- en geheugenproblemen ondervinden.

Uw oncoloog kan u doorverwijzen naar een neuroloog, die aan de hand van enkele testen het probleem vaststelt. Afhankelijk van de ernst van de brain fog, kan de neuroloog u doorverwijzen naar een revalidatiearts.

Deze arts bepaalt na een intakegesprek of u geschikt bent voor het revalidatieprogramma "Onco-Brains". Samen met u en de therapeuten wordt het beste revalidatietraject bepaald.

Welke thema's komen aan bod?

- Hoe werkt het brein?
- Welke problemen kunnen ontstaan?
- Hoe kunt u omgaan met de veranderingen van geheugen en concentratie?

Revalidatietrajecten

Er zijn **twee verschillende revalidatietrajecten** die - indien nodig - kunnen gecombineerd worden :

1. Groepssessies Onco-Brains: begrijpen en beheersen

- De revalidatiearts beslist of u geschikt bent voor dit programma.
- Het programma bestaat uit 8 sessies van 1,5 uur, 1 keer per week.
- De groepslessen beginnen 4 keer per jaar (vaste start- en einddata).
- Revalidatie in een kleine groep van maximaal 8 personen.
- Begeleiding door een kinesitherapeut en ergotherapeut.

2. Individuele sessies Onco-Brains

- Minimaal 8 en maximaal 18 sessies van 45 minuten.
- De precieze inhoud van de therapie en het aantal sessies wordt individueel bepaald in overleg met de therapeuten en revalidatiearts.
- De frequentie van de behandelingen per week wordt samen met de therapeuten en revalidatiearts besproken en kan individueel verschillen (steeds een afbouwend schema).
- Begeleiding door een kinesitherapeut en ergotherapeut.

Redenen om te starten met individuele sessies in plaats van groepssessies:

- De revalidatiearts adviseert u om eerst individuele sessies te volgen voordat u de groepslessen gaat volgen. Dit kan omwille van verschillende redenen, zoals beperkte belastbaarheid.
- Na de groepssessies bestaat er eventueel de mogelijkheid om aanvullende individuele sessies te volgen om specifieke problemen verder op te volgen.

Praktische info

Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

Volg route B65, 2^{de} verdieping.

Inschrijven is verplicht voor elke revalidatiesessie.
De stickers geeft u af aan de kinesitherapeut of ergotherapeut.

Wat brengt u mee naar de therapie?

- Gemakkelijke kledij
- Uw map met lesmateriaal en huiswerkopdrachten

Cumulverbod

Het is niet toegestaan om twee kinesitherapiebehandelingen op dezelfde dag te ondergaan. Als u kinesitherapie volgt bij een lokale kinesist, houd er dan rekening mee dat dit niet op dezelfde dag mag als uw revalidatie in het ziekenhuis. Als u dit toch doet, zal uw ziekenfonds de kosten niet vergoeden.

Belangrijk om weten

Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u elke revalidatiesessie bijwoont. De therapeut zal u verder informeren over de planning, lesinhoud en andere praktische zaken. Het is ook belangrijk om gemotiveerd en open-minded naar de lessen te komen, zo halen we samen het meeste uit uw traject.

Verwittigen

- Als u een afspraak niet kunt bijwonen, annuleer deze dan zo mogelijk 24 uur van tevoren.
- Als u drie keer een geplande revalidatie-afspraak niet nakomt zonder te verwittigen, wordt de revalidatie stopgezet. Als u later weer wilt beginnen, moet u een afspraak maken met de revalidatiearts. Samen met de arts wordt dan bekeken welk revalidatietraject het beste voor u is.
- Door deze werkwijze kunnen we de wachttijden voor het starten van een revalidatietraject voor iedereen zo kort mogelijk houden.

Bent u geïnteresseerd? Neem dan contact op met het revalidatiecentrum.

Contactgegevens

Voor afspraken met de neuroloog

☎ 014 40 61 93 (campus Sint-Elisabeth)

Voor afspraken met de revalidatiearts

☎ 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 40 63 35 (campus Sint-Elisabeth)

fysio.revalidatie@azturnhout.be

Voor een raming van uw kosten

☎ 014 44 41 67

patiëntenadministratie@azturnhout.be

Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden

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