

## Starten?

Wenst u tijdens of na uw behandeling deel te nemen aan het oncorevalidatieprogramma? Bespreek dit dan eerst met uw oncoloog. Die kan u doorverwijzen naar de revalidatiearts van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie. Samen evalueren we of u met het programma kunt starten. Mogelijk gebeurt er eerst nog een hartonderzoek.

Voor een deelname aan de psychosociale sessies voorzien we een opstartend gesprek bij de psycholoog. Hier overlopen we de sessies en gaan we na wat het psychosociale programma voor u kan betekenen.



## Breng lichaam en geest weer in balans.

## Meer informatie

Vragen over het oncorevalidatieprogramma? Spreek gerust uw oncoloog aan. Hij of zij kan u meer informatie geven over herstellen na kanker.

Dienst fysische geneeskunde 03 821 35 89  
Psycholoog MOCA 03 821 50 73  
[www.uza.be/oncorevalidatie](http://www.uza.be/oncorevalidatie)

*Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.*

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 



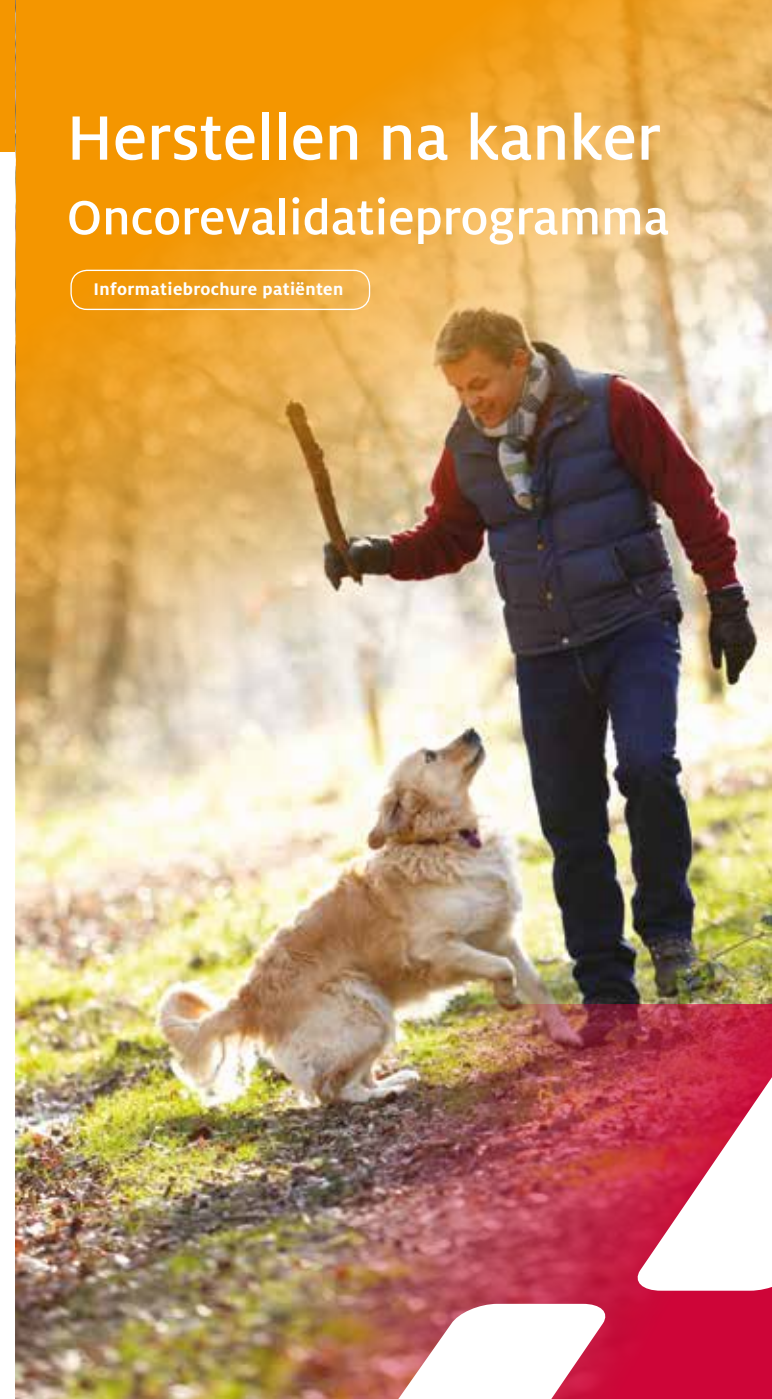
Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



# Herstellen na kanker Oncorevalidatieprogramma

Informatiebrochure patiënten

© UZA, april 2016. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Fysische geneeskunde - 890932



Kennis / Ervaring / Zorg



Beste patiënt,

Kanker is een ingrijpende ziekte met een zware behandeling. Vaak kampen mensen nadien met psychosociale en/of lichamelijke problemen zoals stress, angst, extreme vermoeidheid, pijnlijke gewrichten, een verminderde conditie... Dit heeft een grote invloed op uw levenskwaliteit en welzijn.

Wilt u de draad weer opnemen na kanker? Het oncologisch revalidatieprogramma van het UZA helpt u zoeken naar een nieuw evenwicht.

## Het oncologisch revalidatieprogramma

Het oncologisch revalidatieprogramma werd ontwikkeld door het Multidisciplinair Oncologisch Centrum Antwerpen (MOCA) en de dienst fysische geneeskunde en revalidatie. Het doel is om het welzijn en functioneren na een kankerbehandeling te verbeteren.

Het programma duurt **3 tot 4 maanden** en bestaat uit een combinatie van lichaamstraining en mentale ondersteuning. U kunt het fysieke of psychosociale luik ook apart volgen, maar we raden aan om beide te combineren.

U wordt begeleid door een zorgteam van chirurgen, oncologen, verpleegkundigen, revalidatieartsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, ergotherapeuten en sociaal verpleegkundigen.

## Samen zoeken naar een nieuw evenwicht.



## Lichaamstraining

Een kankerbehandeling heeft een invloed op uw lichaam. Tijdens het trainingsprogramma werkt u aan uw conditie, kracht en fitheid met aangepaste oefeningen, zowel individueel als in groep. Daarnaast leert u omgaan met beperkingen zoals vermoeidheid.

### Fysiek programma

> <b>Plaats</b>	dienst fysische geneeskunde en revalidatie, route 150
> <b>Contact</b>	03 821 35 89
> <b>Tijdstip</b>	op vaste tijdstippen
> <b>Aantal sessies</b>	3 individuele sessies 24 tot 36 groepsessies
> <b>Aantal personen</b>	8 tot 10 personen per groepsessie
> <b>Periode</b>	3 tot 4 maanden
> <b>Frequentie</b>	2 x/ week, 's namiddags
> <b>Kledij</b>	sportieve kledij
> <b>Terugbetaling</b>	volgens de RIZIV-regeling



## Mentaal welzijn

Een nieuw evenwicht vinden is soms niet makkelijk. Met tien bijeenkomsten ondersteunen we u bij het verwerken van de ziekte en het verhogen van uw welzijn. We bieden informatie en tips rond thema's die belangrijk zijn na uw behandeling. Het helpt u bij het opnieuw opnemen van uw dagelijkse leven. Er is ruimte voor eigen inbreng en vragen, een groepsgesprek en contact met lotgenoten. Ook uw partner of naaste familie is welkom.

### Psychosociaal programma

Volgende thema's komen aan bod, gegeven door een gespecialiseerde gast spreker:

- stress en spanningen
- vermoeidheid
- voeding
- veranderd lichaam en zelfbeeld
- concentratie- en geheugenproblemen
- slaapproblemen
- verder na kanker: werkhervatting
- verder na kanker: rollen, taken en verwachtingen
- intimiteit na kanker
- afrondende sessie

De juiste data en locaties vindt u op de bijgevoegde fiche.