



Recura

Oncologisch revalidatieprogramma

Topzorg dichtbij huis.

 **St-Jozefs
kliniek
Izegem**

1. Het programma

Revalidatie helpt om kanker en chemotherapie beter te doorstaan en vlotter te herstellen. Bij de behandeling zijn vermoeidheid en verlies van conditie vaak terugkerende problemen. Om de vermoeidheid te voorkomen zijn mensen vaak geneigd het wat rustiger aan te doen. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat het goed is om te bewegen tijdens een oncologische behandeling. De conditie is een van de weinige dingen waar u tijdens uw behandeling zelf een invloed op kan hebben.

Het effect van bewegen tijdens een behandeling:

- minder bijwerkingen (pijn, misselijkheid, braken)
- sneller herstel na een operatie, chemotherapie, radiotherapie
- minder vermoeid, meer energie
- meer zelfvertrouwen
- meer afleiding, vermindering van depressieve klachten
- opbouw spiermassa en fysieke conditie
- beter concentratievermogen
- sterker immuunsysteem
- betere slaapkwaliteit
- verbetering van levenskwaliteit
- snellere werkhervatting na de behandeling

Wat houdt het programma in?

Gedurende 24 sessies wordt er in het ziekenhuis onder deskundige begeleiding een oefenprogramma op maat opgesteld. Hierbij wordt er gestreefd naar het op peil houden van de conditie en kracht, rekening houdend met de behandeling en het algemeen welbevinden van de patiënt. Het advies is om lichamelijk actief te worden - of te blijven - tijdens en na de medische behandeling.

Wekelijks wordt er een fysieke trainingssessie aangeboden: op maandag, dinsdag of woensdag van 13u00 tot 14u00.

Fysieke revalidatie

Onder begeleiding van een bewegingstherapeut wordt er gewerkt aan conditie, kracht en lenigheid. Er zijn verschillende vormen van training en de activiteit wordt geleidelijk opgebouwd via een individueel trainingsschema.

Psychosociale infosessies

Het doormaken van kanker heeft een grote impact op het mentale welzijn. De psycholoog van de begeleidingsdienst organiseert hieromtrent verschillende informatiesessies. Als deelnemer van het revalidatieprogramma kunt u zich gratis inschrijven voor één of meerdere infomomenten. De data en thema's kan u terugvinden in het bijvoegsel van deze folder. De infosessies gaan telkens door op donderdagnamiddag van 13u30 tot 15u00.

De doelgroep

Het programma richt zich tot volwassenen die in een oncologisch behandelingstraject zitten.

Het revalidatieteam

- Artsen fysische geneeskunde en revalidatie
- Verwijzende artsen oncologie, pneumologie, gastro-enterologie, gynaecologie, endocrinologie...
- Klinisch psycholoog:
Ann-Sophie
- Therapeuten kine/ergo:
Christine, Justien en Bieke
- Diëtist:
Laurence
- Verpleegkundigen, oncocoach:
Joana, Lies en Tine
- Maatschappelijk assistent:
Kathleen



2. Praktisch

We streven naar één revalidatiesessie per week, maar overleggen samen met het oncologische team over een haalbare planning en frequentie.

Kostprijs

De ziekteverzekering komt voor een groot deel tussen in de kosten. Een persoonlijke bijdrage per sessie wordt u aangerekend via de factuur van het ziekenhuis. Patiënten met een statuut van verhoogde tegemoetkoming betalen minder.

Hebt u hierover vragen, neem contact op met uw mutualiteit of spreek ons secretariaat of één van onze therapeuten aan.

Meebrengen

Sportieve kledij.

Locatie

Sint-Jozefskliniek,
Revazaal Justine Ghekiere (straat 85).

3. Vragen of graag inschrijven?

Neem contact op met Sarah Persyn, administratief medewerker, op het nummer 051 33 41 59 of via e-mail revalidatie@sjki.be. Zij coördineert de revalidatie en staat in contact met alle betrokken therapeuten.

Nuttige telefoonnummers

Dienst revalidatie (straat 18)	051 33 41 50
Dienst psychologie, Ann-Sophie (straat 73)	051 33 42 32
Dienst dieet, Laurence (straat 14)	051 33 42 36
Oncocoach, Joana (straat 25)	051 33 40 89
Oncocoach, Tine (straat 25)	051 33 41 58
Oncocoach, Lies (straat 25)	051 33 41 28

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

