

Starten?

Wenst u tijdens of na uw behandeling deel te nemen aan het oncologisch revalidatieprogramma? Bespreek dit dan eerst met uw behandelend arts. Het programma wordt 3 keer per jaar georganiseerd. Opstarten kan in januari, april of september. Om uw deelname te registreren neemt u contact op met de onco-reva coördinator:

Inschrijven

Margot Iwens

03 436 80 56

Oncorevalidatie@uza.be

Neemt u deel aan het fysieke trainingsprogramma? Dan wordt u na registratie doorverwezen naar de dienst fysieke geneeskunde voor een fysiek onderzoek en een inspanningsproef. Registreert u zich voor de psychosociale sessies, dan wordt u voor een intakegesprek (telefonisch) gecontacteerd door één van onze psychologen.



Meer informatie

Voor meer informatie verwijzen we u graag door naar onze website: www.uza.be/oncorevalidatie

Contact

oncorevalidatie@uza.be

- Onco-reva coördinator MOCA
Margot Iwens - 03 436 80 56
- Psycholoog MOCA
Jolien Van Loven - 03 821 50 72

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

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op Facebook en Instagram



Oncorevalidatie

In beweging, in balans

Informatiebrochure patiënten



© UZA, april 2024. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Fysieke geneeskunde - 1890232

Kennis / Ervaring / Zorg



Beste patiënt,

Na een kankerbehandeling kan u psychosociale en/of lichamelijke problemen zoals stress, angst, extreme vermoeidheid, pijnlijke gewrichten, een verminderde conditie... ervaren. Dit heeft een grote invloed op uw levenskwaliteit. Wilt u de draad weer opnemen? Hebt u nood aan ondersteuning voor het vinden van een nieuw evenwicht?

Het oncologisch revalidatieprogramma van het UZA helpt u op weg.

Het revalidatieprogramma werd ontwikkeld door het Multidisciplinair Oncologisch Centrum Antwerpen (MOCA) en de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie van het UZA.

Het doel is om het algemeen welzijn en functioneren doorheen of na de kankerbehandeling te verbeteren. Het programma duurt 12 weken en bestaat uit een combinatie van lichaamstraining (fysieke luik) en mentale ondersteuning (psychosociale luik). U kunt het fysieke of psychosociale luik ook apart volgen, maar we raden aan om beide te combineren wanneer u hiervoor in aanmerking komt.

Een multidisciplinair team van revalidatieartsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, ergotherapeuten en verpleegkundig trajectbegeleiders begeleidt u.



In beweging

Een kankerbehandeling heeft invloed op uw lichaam. Onderzoek toont aan dat beweging tijdens en na de behandeling een gunstig effect heeft op het herstel. Ook daalt de kans op herval bij specifieke kankers.

Voldoende beweging tijdens de behandeling zorgt ervoor dat bijwerkingen zoals vermoeidheid, angst, lymfoedeem, depressie en problemen met algemeen fysiek functioneren minder tot uiting komen.

Tijdens het fysieke trainingsprogramma werkt u aan uw conditie, kracht en fitheid met aangepaste oefeningen, zowel individueel als in groep. Daarnaast leert u uw eigen fysieke grenzen en mogelijkheden opnieuw inschatten.

Fysiek luik - tijdens en na uw behandeling

> Plaats	Fysieke geneeskunde, route 83
> Aantal sessies	1 individuele sessie 23 groepsessies
> Aantal personen	max. 8 personen per groep
> Frequentie	maandag en donderdag voormiddag (10u30-12u00) OF namiddag (15u00-16u30)
> Periode	12 weken
> Kledij	sportieve kledij
> Terugbetaling	volgens de RIZIV-regeling voor kinesithapie

In balans

Een nieuw evenwicht vinden is een hele uitdaging. De tien groepsbijeenkomsten die het psychosociale luik van de oncorevalidatie vormen, ondersteunen u bij het verwerken van de ziekte en het verhogen van uw mentale weerbaarheid. We bieden informatie en tips rond thema's die belangrijk kunnen zijn na uw behandeling. Dit kan u helpen bij het heropnemen van uw dagelijkse leven.

Er is ruimte voor eigen inbreng en vragen, een groepsgesprek en contact met lotgenoten. Verschillende thema's (zoals vermoeidheid, intimiteit en aandacht en geheugen) komen aan bod, telkens gegeven door een gespecialiseerde gastspreker.



Psychosociaal luik - na uw behandeling

> Plaats	UZA
> Aantal sessies	10 groepsessies
> Aantal personen	vaste groep van min. 8 pers.
> Frequentie	1 x/ week maandag of donderdag tussen 12u30-14u30
> Periode	10 weken
> Gratis	