



  bewegingsstelsel  
Universitair Ziekenhuis Gent



# EU'REKA'

Een revalidatieprogramma  
voor mensen na kanker



# Inhoud

<b>01</b>	Inleiding .....	04
<b>02</b>	Wie kan aan EU'REKA' deelnemen? .....	04
<b>03</b>	Hoe ziet het revalidatieprogramma eruit? ....	05
<b>04</b>	Praktische informatie .....	06
<b>05</b>	Meer informatie.....	06

# 01. Inleiding

Opnieuw fysiek actief zijn na een kankerbehandeling is niet vanzelfsprekend. Toch is het voor onze fysieke en mentale gezondheid belangrijk om regelmatig te bewegen. De bijwerkingen die kunnen ontstaan als gevolg van een kankerbehandeling kunnen ervoor zorgen dat je je minder fit gaat voelen en beweging gaat vermijden.

Een oefenprogramma volgen kan een aanzet zijn om dat te veranderen. Studies tonen aan dat oefenprogramma's na een kankerbehandeling positieve effecten hebben op het vlak van vermoeidheid, spiermassa en –kracht, uithoudingsvermogen, zelfbeeld, angst en levenskwaliteit. Wie een oefenprogramma heeft gevolgd, blijkt nadien ook actiever te zijn.

Naast een oefenprogramma bieden we je ook een uitgebreide lessenreeks aan waarin wordt stilgestaan bij de mogelijke (laattijdige) bijwerkingen, de impact van kanker op jezelf, je relatie, gezin en omgeving, het belang van een goede slaaphygiëne, een gezonde voeding en voldoende fysieke activiteit en tot slot werkhervatting.

# 02. Wie kan aan EU'REKA' deelnemen?

Je kan EU'REKA' volgen als je behandeling (bv. chemotherapie of bestraling) is afgerond. Het is geen probleem als je nog een onderhoudsbehandeling of anti-hormonale behandeling krijgt. Je hebt enkel de toestemming van de behandelende arts nodig.

# 03. Hoe ziet het revalidatieprogramma eruit?

Het programma bestaat uit twee delen: fysieke training en informatiesessies.

## Fysieke training

We bieden de fysieke training drie keer per week aan (anderhalf tot twee uur per trainingssessie). We werken op uithouding, kracht en lenigheid. Een kinesitherapeut begeleidt je persoonlijk tijdens het volledige programma. Je krijgt een trainingsprogramma op jouw maat.

## Informatiesessies

Tijdens de informatiesessies bespreken we telkens een ander thema. We geven antwoorden op je vragen, je kan je ervaringen delen en je krijgt een pak nuttige tips.

Volgende thema's komen aan bod:

- ✓ Mogelijke laattijdige bijwerkingen van de behandeling (2x 1,5u)
- ✓ Anti-hormonale therapie bij een borstkankerbehandeling (1,5u)
- ✓ Lymfoedeem na een kankerbehandeling (1u)
- ✓ Geheugen- en concentratieproblemen (1u)
- ✓ De normale slaap (3x 1u)
- ✓ Gezonde voeding (4x 1u)
- ✓ Verantwoord trainen (1u)
- ✓ Opnieuw aan het werk (1u)
- ✓ Herstel na kanker (1,5u)
- ✓ Hoe nu verder? (1,5u)
- ✓ Angst voor herval (1,5u)
- ✓ Relationele aspecten (1,5u)
- ✓ Seksualiteit en intimiteit (2x 1u)
- ✓ Wat met de (klein)kinderen als kanker je gezin treft? (1u)
- ✓ Kanker en erfelijkheid (1,5u)

We trachten rekening te houden met jouw aandoening en klachten. Als de inhoud van een sessie voor jou niet relevant is, zoeken we naar een alternatief.

# 04. Praktische informatie

## Tijdstip en locatie

Het volledige programma duurt 12 weken. De sessies vinden plaats op maandag, woensdag en vrijdag. Voor de start van het programma ontvang je een gedetailleerde planning. Zowel de informatie- als de trainingssessies vinden plaats op de campus van het UZ Gent.

## Intake

Voor de start van het programma vindt een uitgebreide intake plaats.

- ✓ **Een inspanningstest:**

die bestaat uit een uitgebreide anamnese, een bepaling van het lichaamsgewicht en vetpercentage, een EKG (cardiogram van het hart) en een inspanningstest op de fiets.

- ✓ **Een gesprek met de psychologen**

die je zullen begeleiden tijdens het programma.

# 05. Meer informatie

Wil je meer informatie over het revalidatieprogramma EU'REKA', dan kan je terecht bij:

- ✓ De verpleegkundig consulent
- ✓ De psycholoog
- ✓ De dienst Patiëntenbegeleiding

Wil je je inschrijven voor het revalidatieprogramma EU'REKA' dan kan je terecht bij:

Barbara Van Ruymbeke

Tel. 09 332 68 32

barbara.vanruymbeke@uzgent.be



## **Dienst Fysische geneeskunde en Revalidatie**

Barbara Van Ruymbeke

Coördinator EU'REKA'

Tel. 09 332 68 32

Barbara.vanruymbeke@uzgent.be

---

*Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.*

*Deze brochure kwam tot stand met de medewerking van het multidisciplinair team van EU'REKA', het Oncologisch Centrum en de dienst Fysische Geneeskunde en Revalidatie van het UZ Gent.*

### **UZ Gent**

Postadres

De Pintelaan 185

Toegang

C. Heymanslaan 10

B 9000 Gent

T: +32 (0)9 332 21 11

info@uzgent.be

www.uzgent.be

volg ons op  