

EU'REKA': Een revalidatieprogramma voor mensen na kanker

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 voor, tijdens en na een kankerbehandeling positieve effecten hebben op het vlak van vermoeidheid, spiermassa en –kracht, uithoudingsvermogen, levenskwaliteit, angst en depressie. 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 het belang van een goede slaaphygiëne, een gezonde voeding, voldoende fysieke activiteit, de mogelijke impact van kanker op jezelf, je relatie, gezin en omgeving, en tot slot werkhervatting.

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.

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 traint met lotgenoten.

Informatiesessies

Vanuit het Kankercentrum worden frequent infosessies georganiseerd. Volgende thema's komen aan bod:

- Werkhervatting
- Fysieke activiteit na kanker

- Preventie en behandeling van lymfoedeem na kanker
- Voeding na kanker
- Vermoeidheid na kanker
- De normale slaap
- Herstel na kanker + handvaten voor veerkracht
- Angst voor herval
- Hoe kan mindfulness helpen bij het verwerken van kanker?
- Wat met (klein)kinderen wanneer je kanker hebt ?
- Relatieve aspecten
- Intimiteit en seksualiteit na kanker
- Cognitieve disfunctie

Je kan de jaarplanning bekijken op de website van het Kankercentrum. Indien je wenst aan te sluiten bij één of meerdere sessies mag je een mailtje sturen naar kankercentrum@uzgent.be of contact opnemen op het nummer 09/332.55.25

Praktische informatie

Tijdstip en locatie

Het volledige programma duurt 12 weken. De oefensessies vinden plaats op maandag (9.00u-11.00u of 11.00u-13.00u), woensdag (9.00u-11.00u of 13.00u-15.00u) en vrijdag (9.00u-11.00u of 13.00u-15.00u). Aan de start van het programma ontvang je een gedetailleerde planning. De oefensessies gaan door in de oefenzaal van de Poli Ambulante Revalidatie (Ingang 74 ; Route 762).

Intake

Voor de start van het programma vindt een inspanningstest (fietsproef) plaats in het Centrum voor Sportgeneeskunde (Ingang 12 ; Route 1560) en een intake met de kinesitherapeut. (Ingang 74 ; Route 762).

Kostprijs

De kostprijs van de inspanningstest bedraagt 169,04 euro plus een consult bij de arts (30,73 euro). De mutualiteit komt enkel tussen in het consult van de arts. Sommige mutualiteiten komen tussen voor de inspanningstest via het aanvullend pakket. Het persoonlijk aandeel per trainingssessie bedraagt 7,55 euro voor de eerste 18 sessies. Voor de volgende sessies bedraagt dit 5,66 euro per sessie.

Wat hebt u nodig?

- Sportkledij en sportschoenen
- Fles water
- Handdoek (je kan douchen na de training)

Meer informatie

Met vragen of om in te schrijven voor het revalidatieprogramma EU'REKA' kan je terecht bij:
Tel. 09 332 89 18 of kinesitherapie@uzgent.be