

De laatste jaren is al meermaals onomstotelijk bewezen dat fysieke activiteit tijdens en na een kankerbehandeling een essentiële factor is in het herstelproces. De positieve effecten van fysieke activiteit resulteren niet alleen in een reductie van de kankergerelateerde vermoeidheid, die vroeg of laat onvermijdelijk de kop op steekt, maar evenzeer wordt de specifieke behandeling op zich beter verdragen en slaat deze ook beter aan. Verder stijgen ook de slaapkwaliteit en het energieniveau merkkelijk. Daarnaast nemen de kansen op herstel significant toe en verbetert de algemene levenskwaliteit.

Vanuit deze oogpunten hebben wij in het OLV–ziekenhuis 2 behandelprogramma's ontwikkeld: het OncoFit-beweegprogramma, dewelke zich focust op fysieke activiteit voor personen tijdens hun behandeling. Voor alle deelnemers die na het afronden van hun behandeling blijvende last ondervinden van o.m. aanhoudende vermoeidheid, organiseren wij het vervolgtraject OncoReva.

OncoFIT

- Doelgroep

Dit zorgtraject richt zich tot ALLE oncologische patiënten van alle leeftijden die in een oncologisch behandeltraject zitten. Een sportieve voorgeschiedenis is absoluut niet nodig.

Alle activiteiten zijn laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk. Tevens zorgen wij ervoor dat de fysieke activiteit verloopt op een wetenschappelijk onderbouwde manier.

- Verloop

OncoFIT bestaat uit een trainingsluik, een relaxatieluik en een recreatief beweegluik. Het trainingsluik gaat door in sessies van 8 personen in het OLV ziekenhuis campus Aalst, en/of in een van de diverse sport- of sportmedische centra waarmee wij een nauwe samenwerking hebben, en dit in de brede omtrek rond Aalst. Het relaxatieluik bestaat uit een aanbod van yogasessies die gegeven worden in het OLV ziekenhuis campus Aalst. Het recreatief beweegluik zijn groepsactiviteiten die telkens draaien rond een bepaalde vorm van bewegen (wandelen, fietsen enz...) en deze worden gegeven door een externe lesgever.

- Praktisch

De OncoFIT brochures zijn beschikbaar in het ziekenhuis. Informeer gerust bij uw OPST medewerker of arts die jou met plezier zal doorverwijzen naar onze beweegcoach. Deze zal dan samen met jou je optimale beweegtraject bespreken en bepalen.

Meer info kan je vinden op:

https://www.olvz.be/algemeen/losse_diensten/oncologisch-psychosociaal-support-team#oncofit

- Uitvoering

Het OncoFIT zorgtraject loopt over een periode van 3 tot 6 maand tijdens de oncologische behandeling. Er zijn tal van mogelijkheden en het is ten allen tijde mogelijk om hieraan deel te nemen en in te stappen. Elke deelnemer beweegt volgens zijn eigen mogelijkheden en krijgt een persoonlijk trainingsschema. Bewegen op maat is de rode draad doorheen het ganse OncoFIT traject.

OncoREVA

- Doelgroep

Het revalidatieprogramma richt zich tot borstkankerpatiënten die hun behandeling al minstens drie maanden beëindigd hebben en blijvende last hebben van aanhoudende vermoeidheid. Hierdoor kunnen zij hun normale activiteiten niet uitvoeren of hun werk niet hervatten.

- Verloop

Het revalidatieprogramma wordt gegeven in groepen van tien personen en bestaat uit 24 sessies verspreid over twaalf weken. De trainingen vinden plaats verspreid in de week.

Naast de fysieke training wordt ook aandacht besteed aan "levensstijlbegeleiding". Dit zijn infosessies over gezonde voeding, rugschool, lymfoedeem, veranderd slaappatroon en vermoeidheid.

- Praktisch

Brochures liggen ter beschikking in het ziekenhuis. Informeer hiervoor bij één van onze OPST-medewerkers. Inschrijven is noodzakelijk en kan via de OPST- borstkliniek.

Meer info vindt u terug in de folder en op www.borstkliniek.be.

- Uitvoering

Het revalidatieprogramma bestaat uit 24 sessies verspreid over twaalf weken. Elk programma start op een vast tijdstip. Twee- tot driemaal per jaar kan een groep van vijf tot tien patiënten starten. Er wordt gekozen voor kleine groepen om zo de medische begeleiding te optimaliseren.

Elke donderdag van 12.00 tot 14.00 uur vergadert het team van de OLV Borstkliniek.

Contactgegevens

Borstkliniek

Campus Aalst
Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Secretariaat Gynaecologie

Tel: 053 72 49 50

Verpleegkundig specialist

Tel: 053 72 49 66



Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 11/01/2023

Goedgekeurd door dokter A.
Roelstraete