

## Psychosociaal programma

- › **Sessie 1: Medische problemen na kankerbehandeling**  
Dr. Manon Huizing, medisch oncoloog UZA

### Stress en onzekerheid

- › **Sessie 2: Wat doen spanningen met ons lichaam en hoe gaan we ermee om?**  
Ann De Nys, psychologe MOCA
- › **Sessie 3: Een introductie in mindfulnessstraining**  
Ann De Nys, psychologe MOCA

### Vermoeidheid

- › **Sessie 4: Stap voor stap terug deelnemen aan gezin en maatschappij: rollen, verwachtingen en moeilijkheden**  
Mireille Daemen, psychologe MOCA en  
Wendy Van Mellaert, sociaal werker UZA
- › **Sessie 5: Voeding en beweging**  
Linda Bartholomeeussen, diëtiste UZA en Bart Segers, kinesist UZA
- › **Sessie 6: Slaapproblemen**  
Dr. Ilse De Volder, Slaapcentrum, Psychiatrie UZA

### Concentratiemoeilijkheden

- › **Sessie 7: Mijn hoofd is in de war: over geheugen-, concentratie- en aandachtsmoeilijkheden**  
Mireille Daemen, psychologe MOCA

### Zelfbeeld en intimiteit

- › **Sessie 8: Een veranderd lichaam en zelfbeeld na kanker**  
Ellen De Witte, psychologe MOCA
- › **Sessie 9: Intimiteit na kanker**  
Inge De Clippeleir, seksuologe
- › **Sessie 10: Evaluatiegesprek**  
Psychologe MOCA

Op de bijgevoegde fiche vindt u de juiste tijdstippen en locaties.

## Meer informatie

Meer informatie over het oncorevalidatieprogramma kunt u verkrijgen op de dienst fysische geneeskunde en revalidatie (route 150) op het nummer 03 821 35 89.

We nodigen u graag uit voor een individueel gesprek met één van onze medewerkers om na te gaan of ons revalidatieprogramma geschikt voor u is. U kunt hen contacteren op het nummer 03 821 50 72.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel 03 821 30 00 / Fax 03 829 05 20  
[www.uza.be](http://www.uza.be)

© UZA, juni 2011. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Fysische geneeskunde - 189032



# Herstellen na kanker

Oncorevalidatieprogramma

Informatiebrochure patiënten

UZA

Kennis / Ervaring / Zorg

UZA



Beste patiënt,

Kanker is een ingrijpende ziekte en de behandeling vergt veel van de patiënt. Veel mensen kampen na hun behandeling met sociale of lichamelijke problemen zoals stress, angst, extreme vermoeidheid of een verminderde conditie. Dit heeft een invloed op de levenskwaliteit en het welzijn.

Na zo'n ingrijpende periode is het soms moeilijk om de draad weer op te nemen. Het oncologisch revalidatieprogramma van het UZA kan u helpen zoeken naar een nieuw evenwicht.

## Breng lichaam en geest in balans

Het oncologisch revalidatieprogramma werd ontwikkeld door het Multidisciplinair Oncologisch Centrum Antwerpen (MOCA) en de dienst fysische geneeskunde en revalidatie. Samen willen we het welzijn en het functioneren van kankerpatiënten verbeteren.

Het programma duurt **3 tot 4 maanden** en bestaat uit een combinatie van lichaamstraining en mentale ondersteuning. U kunt het fysieke of psychosociale gedeelte ook apart volgen. U wordt begeleid door een zorgteam van chirurgen, oncologen, verpleegkundigen, revalidatieartsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, ergotherapeuten en sociaal verpleegkundigen.

## Starten?

Wenst u tijdens of na uw behandeling deel te nemen aan het oncorevalidatieprogramma, bespreek dit dan eerst met uw oncoloog. Die kan u doorverwijzen naar de revalidatiearts van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie. Samen evalueren we of u met het programma kunt starten. Mogelijk gebeurt er eerst ook nog een hartonderzoek.

### Lichaamstraining

Tijdens het fysieke trainingsprogramma werkt u aan uw conditie en fitheid met aangepaste oefeningen, zowel individueel als in groep.

#### Fysiek programma

> <b>Plaats</b>	dienst fysische geneeskunde en revalidatie, route 150
> <b>Contact</b>	03 821 35 89
> <b>Tijdstip</b>	op vaste tijdstippen
> <b>Aantal sessies</b>	individuele sessies: 3, groepsessies: 24 tot 36
> <b>Aantal personen</b>	8 tot 10 personen per groepsessie
> <b>Periode</b>	3 tot 4 maanden
> <b>Frequentie</b>	2 x/ week, 's namiddags
> <b>Kledij</b>	sportieve kledij
> <b>Terugbetaling</b>	volgens gangbare RIZIV-regeling

### Mentaal welzijn

Met tien voordrachten ondersteunen we u bij het verwerken van de ziekte en het verhogen van uw welzijn. We geven informatie en tips rond bepaalde thema's in relatie tot kanker (zie verder).

Gedurende deze bijeenkomsten is er ook ruimte voor uw eigen inbreng en vragen, een groepsgebesprek en contact met lotgenoten. Ook uw partner of naaste familie is welkom.