

## HOE DEELNEMEN?

Hebt u interesse?

Voor een volledig informatiepakket met exacte startdata en de nodige documenten kan u terecht bij:

### **Ellen De Loore, Hanne Raets**

onco- Psychologen

052 25 21 97 / 052 25 24 95

Ellen.delooore@azsintblasius.be

Hanne.Raets@azsintblasius.be

### **Isabelle Van Damme**

borstverpleegkundige

052 25 22 99

isabelle.vandamme@azsintblasius.be

### **Rosa Den Haese, Erika Brandt**

Sociaal verpleegkundigen

052 25 64 09 / 052 25 28 76

rosa.denhaese@azsintblasius.be

erika.brandt@azsintblasius.be



**HERSTEL & BALANS®**

Revalidatie na kanker

**Revalideren na de oncologische**

**behandelingen**

**Startdata:**

**voorjaar (maart)**

**najaar (oktober)**

**Kanker is een ingrijpende ziekte.**

**U werd geopereerd, onderging chemotherapie, radiotherapie of een andere vorm van behandeling. U wil graag de draad weer opnemen maar kampt met klachten die uw functioneren en welbevinden beperken. U voelt zich nog moe, futloos, onzeker, ...**

Is dit herkenbaar voor u? Bent u op zoek naar een nieuw evenwicht en wil u graag werken aan uw herstel?

Sinds 2007 biedt az Sint-Blasius op initiatief van de Borstkliniek in Dendermonde het revalidatieprogramma 'Herstel & Balans' aan voor alle oncologische patiënten uit de regio.

Het programma is gericht op het verbeteren van de levenskwaliteit en het bevorderen van uw lichamelijke en psychisch herstel.

Het programma Herstel & Balans duurt gemiddeld 12 weken. Deze 12 weken bestaan uit 2 x per week 2 uur aangepaste lichaamstraining en een serie themabijeenkomsten over diverse onderwerpen in relatie tot herstel na kanker.

Het programma is evidence based en wordt jaarlijks geëvalueerd.

## PROGRAMMA

Herstel & Balans is een groepsprogramma en bestaat uit lichaamstraining en psycho-educatie.

De bewegingsmodule is gericht op conditieverbetering, balans en coördinatie, maar ook op het leren kennen van de eigen grenzen en mogelijkheden. In de fysieke training wordt elke deelnemer individueel benaderd en begeleid door een kinesist.

De keuze voor een externe locatie MEIRDAM SPORT maakt de drempel ook lager om nadien verder te sporten.

Het psycho-educatieve luik van de revalidatie omvat een aantal themabijeenkomsten waarin handvaten worden aangereikt voor het omgaan met stress, angst, piekeren, communicatie, .... Tijdens de sessies is er ook aandacht voor ontspanningstechnieken en voeding in relatie tot herstel na kanker. Het aanbieden van informatie en uitwisselen van ervaringen staan hierbij centraal. Deze sessies worden begeleid door een onco-psycholoog en gastsprekers.

## VOOR WIE?

Dit programma is bedoeld voor alle oncologische patiënten uit de regio Dendermonde waarbij de behandeling is afgerond. De verwijzing moet gebeuren door de huisarts of de behandelende specialist. Op basis van een verwijzingsdocument en een ingevuld aanmeldingsformulier, wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek.

Het programma kan aan een democratische prijs worden aangeboden dankzij externe partners (Kloddelopers Zele-Roparun, Zonta Dendermonde, Denderlions, Ventoux vrienden, St-Vincentius Dendermonde, Gemeentebestuur Lebbeke...). Er bestaat ook terugbetaling via de mutualiteit, informeer u hiervoor.

Enkele reacties van deelnemers:

“Je ervaart dat je er niet alleen voor staat”.

“Ik heb meer energie en een betere conditie”.

“Je neemt in je dagelijks leven mee wat je tijdens de sessies hebt besproken.”

“Ik heb geleerd om op te komen voor mijn eigen noden.”

“Ik sta sterker in mijn schoenen.”

“Het groepsgevoel werkt stimulerend.”