

## Heeft u graag meer informatie?

Wenst u zich in te schrijven?

Neem dan gerust contact op met Josefien Bongaerts,  
Hoofdverpleegkundige, op het nummer  
014/71 27 18



**H. HARTZIEKENHUIS**  
**MOL**

**Verder na borstkankerbehandeling**  
**Onco-revalidatie**  
**Naar een betere kwaliteit van leven**

**WELKOM**

**BIJ HET**  
**H. HARTZIEKENHUIS**  
**MOL**



**H. HARTZIEKENHUIS**  
**MOL**

H. Hartziekenhuis Mol  
Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol  
Tel.: 014/71 20 00  
E-mail: [info@azmol.be](mailto:info@azmol.be)  
[www.azmol.be](http://www.azmol.be)

## Onco-revalidatieprogramma

Kanker is een ernstig gezondheidsprobleem. Vanwege het ingrijpende karakter brengt het veel onzekerheid en zorgen met zich mee. De overlevingskansen zijn tegenwoordig evenwel aanzienlijk vergroot.

Hoewel veel patiënten uitzicht hebben op genezing, moeten ze nog een hele tijd leren leven met de gevolgen van hun aandoening. Eén van de meest genoemde klachten hierbij is vermoeidheid. Extra rust biedt echter zelden verbetering.

Deze patiënten uit hun vicieuze cirkel halen en een uitgebalanceerd revalidatieprogramma aanbieden, kan het herstel sterk bevorderen.

Indien u de laatste maanden therapie heeft ondergaan omwille van borstkanker bent u misschien nog erg vermoeid en vindt u het moeilijk om uw actieve leven te hervatten.

Om u hierbij te helpen, hebben wij een onco-revalidatieprogramma voor borstkankerpatiënten opgezet.

We willen u begeleiden in uw herstelproces zowel op fysiek, als op psychosociaal vlak.

### Wat houdt dit programma in?

We hebben een traject uitgestippeld dat over 12 weken loopt (schoolvakanties uitgezonderd). Hierbij geven we u op verschillende vlakken ondersteuning:

#### FYSIEKE REVALIDATIE

Onder begeleiding van kinesisten volgt u een 2-delig programma:

- \* Individuele conditietraining
- \* Oefeningen in groep met accent op lenigheid, relaxatie en spierversterkende oefeningen.

Er wordt voor elke patient een individueel oefenschema opgesteld (zodat er geen overbelasting kan optreden).

#### PSYCHOSOCIAAL HERSTEL

We voorzien enkele sessies waar in groep ervaringen gedeeld kunnen worden over thema's die nauw aanleunen bij uw ziek-zijn. Deze sessies worden begeleid door – onder andere – een psycholoog.

#### VOEDING

Aangezien voeding een belangrijke rol speelt in de beleving van de ziekte, krijgt u de mogelijkheid om een aantal sessies 'kanker en voeding' te volgen en specifieke vragen te stellen.

#### INFORMATIEVE SESSIES

Hier brengen we u in contact met 'Kom op tegen Kanker'.

Er wordt gewerkt in kleine groepjes om het groepsgebeuren te accentueren en om tegelijkertijd de mogelijkheid te laten tot individuele ondersteuning.

De meeste sessies vinden plaats in het H. Hartziekenhuis Mol.

### Wie komt er in aanmerking?

U heeft uw behandeling voor borstkanker beëindigd.

U heeft nog hinder van uw ziekte (bv. vermoeidheid), maar bent wel in staat om fysieke inspanningen te leveren.

U bent gemotiveerd om samen met lotgenoten een traject naar herstel af te leggen.

U heeft met uw behandelende arts overlegd dat uw toestand het toelaat om dit programma te volgen.