

Praktische informatie

Het revalidatieprogramma wordt georganiseerd in en door AZ Sint-Lucas Gent, Groenebriel 1, 9000 Gent. Het is een samenwerking tussen de dienst fysiotherapie en de borstkliniek.

Bij de intake ontvangt u het volledige programma met data, uren en afspraakplaatsen.

Voor meer informatie over de inhoud van de infosessies en de inschrijvingen, kan u terecht bij Ann en Rita, de borstverpleegkundigen (09-224 52 77) of Leen Haesebroek (09-224 52 75).

Interesse?

Contacteer de borstverpleegkundigen en zij zullen verder de nodige afspraken voor u regelen.

2010



www.azstlucas.be

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

campus Sint-Lucas
Groenebriel 1, 9000 Gent

campus Volkskliniek
Tichelrei 1, 9000 Gent

tel. 09-224 61 11
info@azstlucas.be



Sint-Lucas

info



> **B-CARE**
Breast CAncer REvalidation



Bij de diagnose van borstkanker komt alles in een stroomversnelling: talloze onderzoeken, misschien wel een operatie en een lange en vaak uiterst intensieve behandeling. Snakkend wordt er uitgekeken naar het moment waarbij “alles” achter de rug zal zijn en het oude leven terug opgenomen kan worden. In werkelijkheid heb je nog een lange en onbekende weg af te leggen en komt zeer snel de vraag: wat nu? Kan ik mijn oorspronkelijke lichamelijke conditie terug krijgen? Is het normaal dat ik nu anders over het leven denk? Gevoelsmatig ligt men met zichzelf nog wat in de knoop en ook fysiek zijn de gevolgen nog duidelijk voelbaar.

Met B-CARE, een revalidatieprogramma voor borstkankerpatiënten willen we aandacht geven aan deze, vaak op de achtergrond geplaatste, periode van herstel en verwerking. We willen met dit programma de aanzet geven voor een nieuwe start. Bewegen, bruikbare informatie opdoen en lotgenotencontact staan centraal in het programma.

Bewegen

Een gezond lichaam is een bron van energie die ervoor zorgt dat we elke dag opnieuw onze activiteiten kunnen uitvoeren. Kanker en de behandeling van kanker vraagt echter zoveel van het lichaam dat deze stroom aan energie in belangrijke mate lijkt te verminderen of zelfs helemaal verdwijnt. Vermoeidheid is dan ook één van de belangrijkste nevenwerkingen tijdens, maar ook vooral na de behandeling van kanker.

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar dus voortdurend. Een verzwakte lichamelijke conditie versterkt negatieve gevoelens zoals angst en onzekerheid, maar ook omgekeerd heeft het psychologisch welzijn een impact op het lichaam.

Voldoende beweging levert nieuwe energie en draagt bij tot een betere lichamelijke conditie. Door beperking van de normale activiteit vermindert het inspanningsvermogen en de spierwerking snel, waardoor vermoeidheid toeneemt. Hierdoor raken ook het slaap- en eetpatroon verstoord. Een goed evenwicht bevordert het herstel. Tijdens B-CARE stellen we als doel de persoonlijke conditie te verhogen waardoor de vermoeidheid zal afnemen. Zo zullen de dagelijkse activiteiten opnieuw beter haalbaar worden.

Informereren

Het herstel- en verwerkingsproces na kanker is geen gemakkelijke zaak. Het vraagt tijd en vergt heel wat inspanning om aan de veranderingen in het lichaam te wennen. Het verwerven van informatie en inzicht over de verschillende aspecten van kanker kunnen gevoelens van angst en onzekerheid verminderen en helpen om op een positieve manier met de ziekte en haar gevolgen om te gaan.

Contact

Met het revalidatieprogramma gaan we gedurende 3 maanden met éénzelfde groep van ongeveer 8 lotgenoten aan de slag. Mensen die zich in dezelfde situatie bevinden, vinden vaak extra steun en begrip bij elkaar. Het delen van ervaringen kan opluchten en een nieuwe ‘boost’ van vertrouwen en energie geven.

Doelgroep

- ◆ Borstkankerpatiënten;
- ◆ Bij voorkeur ongeveer 3 maanden na de curatieve behandeling (chirurgie, chemotherapie en/of radiotherapie);
- ◆ Gemotiveerd om het volledige programma te volgen.

Deelname kan na intakegesprek met de psychologe en fysieke geschiktheidstest uitgevoerd door de cardioloog en fysiotherapeut.

Revalidatieprogramma

Onder deskundige begeleiding van een kinesitherapeut wordt op maat van elke individuele deelnemer gewerkt aan de fysieke conditie. Dit gebeurt aan de hand van verschillende oefeningen: met fitnessstoestellen, grondoefeningen, wandelen, aqua-gym, ...

Naargelang de start van het programma wordt getraind elke maandag (11u tot 12u) en donderdag (11u – 12.30u) of elke dinsdag (11u – 12.30u) en vrijdag (11u – 12u).

Naast de revalidatieoefeningen bestaat B-CARE ook uit een 6-tal informatiesessies aansluitend of voorafgaand aan de fysieke training (maandag of vrijdag van 9.30u tot 10.30u).