

B-CARE

Breast CAncer REvaluation





B-CARE

► **Breast Cancer REvaluation**

Bij de diagnose van borstkanker komt alles in een stroomversnelling: talloze onderzoeken, misschien wel een operatie en een lange en vaak uiterst intensieve behandeling. Na deze soms zware periode kijk je ernaar uit om het leven van ervoor te hernemen. Dit verloopt niet altijd vanzelfsprekend. Emotioneel moet er nog heel wat verwerkt worden, maar ook fysiek zijn de gevolgen nog duidelijk voelbaar.


In deze periode ontstaan er ook vragen over de toekomst: Komt mijn energie terug, kan ik het werk hervatten, kan ik terug mijn rol binnen het gezin opnemen? Je denkt na over wat je vanaf nu zelf kunt doen. Bewegen en een gezonde levensstijl zijn hierbij zaken die je zelf in de hand hebt en een positief effect teweeg brengen. Zowel met bewegen als met een gezonde levensstijl kun je zelf actief aan de slag gaan.

Met B-care, een revalidatieprogramma voor borstkankerpatiënten, willen we dit moment aangrijpen om enerzijds aandacht te geven aan deze, vaak op de achtergrond geplaatste, periode van herstel en verwerking. Anderzijds heeft het tot doel je te motiveren naar een gezonde en actieve levensstijl en een aanzet te geven voor een nieuwe start. Bewegen, informeren en lotgenotencontact staan centraal in het B-care programma.

► **Bewegen**

Vermoeidheid is één van de belangrijkste nevenwerkingen tijdens, maar ook vooral na de behandeling van kanker. Kanker gerelateerde vermoeidheid is ernstiger en overweldigender dan dagdagelijkse vermoeidheid. Extra rust brengt hierbij weinig of geen verandering.

Door deze vermoeidheid zul je minder gaan bewegen waardoor je conditie en spierkracht afneemt, wat dan weer de vermoeidheid versterkt. Naast dit fysieke effect is er ook een grote



impact op het mentale en emotionele welbevinden. Bewegen bevordert hierbij het herstel.

Het is aangetoond dat regelmatig bewegen na de behandeling van kanker een gunstige impact heeft op de kans op genezing. Ook vermoeidheidsklachten kunnen hierdoor verbeterd worden.

Bovendien heeft een gezonde en actieve levensstijl een positief effect op zowel het mentale als het fysieke welbevinden.

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. Ook willen we motiveren tot een verdere actieve en gezonde levensstijl na het revalidatieprogramma.

► **Informereren**

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. Daarom bevat het B-care programma

verschillende informatiesessies betreffende thema's die sterk gerelateerd zijn aan borstkanker, o.a.: voeding, lymfedrainage, vermoeidheid, relaxatie, cognitie, mindfulness, seksualiteit en 'hoe de draad terug opnemen'. Meer info hierover krijg je tijdens het intakegesprek of via de website van de borstkliniek.

► **Lotgenotencontact**

Met het revalidatieprogramma gaan we gedurende drie maanden met één groep van ongeveer acht 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' aan vertrouwen en energie geven.

Doelgroep

- Herstellende borstkankerpatiënten
- Op het einde of (kort) na de curatieve behandeling
- Gemotiveerd om het volledige programma te volgen

Deelname kan na een intakegesprek bij de psycholoog en een fysieke geschiktheidstest uitgevoerd door de hartspecialist en fysiotherapeut.

► **Revalidatieprogramma**

Onder deskundige begeleiding van een kinesitherapeut wordt gewerkt aan de fysieke conditie op maat van elke individuele deelnemer. Er wordt getraind op maandag- en donderdagvoormiddag.

De informatiesessies worden in aansluiting met de fysieke training gegeven.

Praktische informatie

Het revalidatieprogramma wordt georganiseerd in en door AZ Sint-Lucas. Het is een samenwerking tussen de borstkliniek en de dienst fysiotherapie. Bij intake ontvang je het volledige programma met data, uren en locaties.

► **Contact**

Voor meer informatie over inschrijvingen en de inhoud van de infosessies kun je terecht bij

De borstverpleegkundigen

Rita De Coninck en Ann Van Damme

T 09 224 52 77

of via www.azstlucas.be/borstkliniek



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be

2015/14.983