

# WE-care

Wellness & Exercise  
Cancer Revalidation



# WE-Care

## Wellness & Exercise Cancer Revalidation

### Filosofie

Na een diagnose van kanker lijkt bewegen, sporten plots niet zo evident meer. Uit onderzoek blijkt echter dat blijven bewegen tijdens en na de behandeling van kanker zorgt voor een betere fysieke en mentale toestand, dus ook voor een betere levenskwaliteit en minder kankergerelateerde vermoeidheid.

Omdat bewegen belangrijk is tijdens en na de behandeling bieden we met WE-Care een bewegingsprogramma aan op jouw maat.

Dit programma is toegankelijk voor zowel patiënten die in onderhoudsbehandeling zijn als voor patiënten na de behandeling.

### Programma

#### Algemeen

In een groep van vier tot tien personen oefent u op uw eigen tempo. Bespreek een mogelijke deelname steeds met uw behandelend arts. Na goedkeuring van de behandelend arts zal uw begeleidingsverpleegkundige of psycholoog een afspraak maken voor een intake met de revalidatiearts, de cardioloog en de oncocinesist.

#### Instappen

Instappen in het WE-Care programma kan elke vrijdag. Het programma loopt vanaf september t.e.m. juni (behalve tijdens de schoolvakanties). Zo kunt u steeds aansluiten op het moment dat voor u mogelijk is.



Binnen het WE-Care programma hebben we twee modules. Zij vormen samen één groep, maar krijgen een programma op maat aangeboden, waarbij onderscheid gemaakt wordt tussen bewegen en revalideren, en waar de accenten en doelstellingen anders liggen:

### Module Revalidatie

- Deze module is bedoeld voor patiënten die **herstellende** zijn van een oncologische of hematologische aandoening.
- Het doel is de persoonlijke **conditie te verhogen waardoor de vermoeidheid meer hanteerbaar wordt**. Zo zullen de dagelijkse activiteiten opnieuw haalbaar worden.
- Onder deskundige begeleiding van een kinesitherapeut werken we gedurende 12 weken, 2 maal per week aan de fysieke conditie op maat van elke individuele deelnemer. Er wordt getraind op maandag- en vrijdagvoormiddag.
- Naast de fysieke training bieden wij u ook een kennismaking met aqua gym, start to walk/run, relaxatie en mindfulness aan.

### Module Bewegen

- WE-Care biedt ook de module 'Bewegen' aan voor de patiënten die **in (onderhouds) behandeling** zijn.
- Het doel van deze module is om **in beweging te blijven**. Bewegen vermindert de vermoeidheidsklachten en bevordert het slapen.
- Onder deskundige begeleiding van een kinesitherapeut werken we 1 à 2 maal per week aan de fysieke conditie op maat van elke individuele deelnemer. Er wordt getraind op maandag- en vrijdagvoormiddag.
- Naast de fysieke training bieden wij u ook een kennismaking met aqua gym, start to walk/run, relaxatie en mindfulness aan.

### Opbouw programma

Oefenen in één groep (module revalidatie + module beweging) maar met persoonlijk schema:

- Na de curatieve behandeling = focus op **REVALIDATIE**
- 24 fysieke trainingen
- 2x/week
- Tijdens onderhoudsbehandeling = focus op **BEWEGING**
- 24 fysieke trainingen (Extra trainingen te bespreken met de behandelend arts en kinesitherapeut)
- 2x/week (mogelijkheid tot 1x/week)

## Praktische informatie

### Intake

Deelname kan na een gesprek met de begeleidingsverpleegkundige of psycholoog van het oncologisch begeleidingsteam en met de toestemming van uw behandelend arts. Nadien ontvangt u het volledige programma met data, uren en locaties.

Voor meer informatie over inschrijvingen kunt u terecht bij uw begeleidingsverpleegkundige of oncopsycholoog.

### Kostprijs en terugbetaling

De kostprijs bestaat uit het remgeld per training en het bedrag voor de intakeconsultatie bij de revalidatiearts en de cardioloog. Informeer bij uw ziekenfonds of hospitalisatieverzekering voor een eventuele tussenkomst in de kostprijs.

### Bij afwezigheid

Gelieve tijdig telefonisch te verwittigen indien u niet aanwezig kunt zijn. Bij afwezigheid vragen wij één dag op voorhand te verwittigen: **09 224 51 39** (indien op maandag, bel dan 's morgens tussen 8u30 en 9u).

Bij afwezigheid zonder voorafgaande verwittiging zijn we genoodzaakt een administratieve kost van 15 euro aan te rekenen.

artikel 23.466 | Laatste update: juli 2022

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opge maakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.