

## BEWEZEN EFFECT

Bewegen is gezond. Je voelt je fitter en ervaart meer energie.

Onderzoek heeft aangetoond dat deelnemers van dergelijk programma zich duidelijk beter voelen en dat klachten als vermoeidheid afnemen. Beweging zorgt tevens voor een afname van stress, gevoelens van angst en depressie.

Aan de hand van dit bewegingsprogramma verbetert de conditie en stijgt de levenskwaliteit. Zo ben je belastbaarder om sociaal en professioneel de draad weer op te nemen. Geleidelijk aan, indien nodig.

## DUUR

Gedurende minimaal 12 weken worden 2 à 3 trainingssessies per week aanbevolen om voldoende trainingseffect te bekomen.

Een groepsessie bestaat uit een maximum van 12 revalidanten. Indien slechts 2 sessies praktisch haalbaar zijn, is een 3<sup>de</sup> oefenmoment thuis warm aanbevolen.

De lichaamstraining wordt aangevuld met informatieve sessies (psycho-educatie of levensstijlbegeleiding).

## KOSTEN

Remgeld van kinesitherapiebehandeling. Infosessies zijn meestal gratis. Vele hospitalisatieverzekeringen komen tussen in de kosten. Informeer je dus bij je ziekenfonds en/of hospitalisatieverzekering.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Wens je deel te nemen aan deze oncoreva tijdens of na je behandeling?

Bespreek dit met je arts of oncoloog en neem contact met ons:

☎ 03 491 27 86

✉ [info@borstkliniek-lier.be](mailto:info@borstkliniek-lier.be)

Meer informatie vind je ook op:  
[www.borstklinieklier.be](http://www.borstklinieklier.be)  
[www.revalier.be](http://www.revalier.be)

HHZH\_INF\_334.01(0222)

een **hart**  
voor zorg

## PATIËNTENINFORMATIE

### Vitalier



Oncologische revalidatie

© 2022 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier  
[www.heilighartlier.be](http://www.heilighartlier.be) | T: 03/491 23 45

  
**HEILIGHART**  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS LIER

 **REVALIER**

 **Borstkliniek**  
Lier

Kanker en de behandeling hiervan zetten het leven van veel mensen op zijn kop. Na een kankerbehandeling kampen mensen vaak met lichamelijke en/of psychosociale problemen zoals vermoeidheid, verminderde conditie, angst, stress, ... Dit heeft een grote invloed op je levenskwaliteit.

Het oncologisch revalidatieprogramma "Vitalier" is een herstelprogramma dat je helpt om je leven na kanker opnieuw op te nemen.

## VOOR WIE?

Dit revalidatieprogramma is bedoeld voor alle kankerpatiënten (18+) met een verminderde conditie.

Een verminderde conditie bij of na kanker kan verschillende oorzaken hebben:

- het type kanker
- het stadium van de ziekte
- de behandeling
- reeds een verminderde fitheid voor de ziekte

Jaren geleden startte dit type revalidatie voor borstkankerpatiënten. Intussen is dit voor elke kankerpatiënt die hier nood aan heeft toegankelijk.

Ook patiënten met darmkanker, prostaatcancer (met hormoonbehandeling) of hematologische kanker (met stamceltransplantatie) ervaren een meerwaarde van deze revalidatie.

## BEWEGEN TIJDENS DE BEHANDELING

Meestal start het intensievere oncorevalidatieprogramma zodra het grootste deel van de behandeling achter de rug is. Al is het ook tijdens de behandeling aangeraden om in beweging te blijven in de mate van het mogelijke. Dit kan onder de vorm van een lichte fysieke activiteit zoals goed doorstappen of fietsen. Je dient wel een goed evenwicht tussen rust en beweging te behouden.

Besprek met je arts of er een zeldzame tegenindicatie is om te bewegen (bv. uitgesproken bloedarmoede, ...) en luister naar je lichaam!



## REVALIDATIEPROGRAMMA

Aan de hand van een intake-aanpak bij de revalidatiearts wordt je fysieke belastbaarheid en fitheid ingeschat. Zo wordt er een individueel trainingsschema opgesteld. De trainingssessies verlopen in groep.

Het programma bestaat uit een combinatie van conditie- en spierkrachttraining. De oefensessie wordt begeleid door een deskundige therapeut en gebeurt binnen veilige hartslagzones. Een training kan bestaan uit fietsen, stappen/lopen of oefeningen aan de krachttoestellen.

Met "Vitalier" vermindert je vermoeidheid en verbetert je levenskwaliteit. Tot slot wordt het oefenen in groep met lotgenoten als aangenaam ervaren (groepsdynamiek). Verder hebben ook de therapeuten een luisterend oor op ieder moeilijk, maar ook fijn moment.

## VERDER BEWEGEN NA VITALIER

Ook na het revalidatieprogramma is het verderzetten van de ingeslagen weg aangewezen. De bewegnorm van de wereldgezondheidsorganisatie (WGO) schrijft voor om 3 maal per week 25 minuten matige fysieke activiteit na te streven.

Matig activiteit houdt in dat je transpireert én er een verhoging van zowel hartritme als ademhaling wordt bekomen. Het alternatief is om 5 maal per week 30 minuten een lichte fysieke activiteit door te voeren.

