



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Bewegen bij en na kanker

ONCO BOOST

I ONCO BOOST - BEWEGEN BIJ EN NA KANKER

ONCO BOOST is een fysiek behandelprogramma bedoeld voor patiënten die hun kankerbehandeling achter de rug hebben of voor patiënten die een blijvende of langdurige behandeling nodig hebben.

Zowel tijdens als na een kankerbehandeling heeft ongeveer 70% van de patiënten last van uitgesproken vermoeidheid. Deze aan kanker gerelateerde vermoeidheid gaat niet zomaar over door rust te nemen en heeft vaak ook invloed op de normale dagelijkse activiteiten, op het sociaal leven,...

Uit onderzoek is gebleken dat beweging en fysieke training kan helpen om deze vermoeidheid te verminderen.

WAT?

Het bewegingsprogramma ONCO BOOST loopt over een periode van 12 weken (2x/week) en gaat door op campus Wetteren. Samen met anderen (max. 8 deelnemers per groep) krijg je onder begeleiding van een kinesitherapeut trainings- en bewegingssessies.

VOORDELEN?

- Minder vermoeidheid en pijn
- Betere slaap
- Minder last van bijwerkingen door behandeling
- Sporten stimuleert het immuunsysteem
- Betere kracht, reflexen en lenigheid
- Meer energie
- Minder stress en betere focus
- Sociaal contact met lotgenoten

VOOR WIE?

Zowel tijdens als na een oncologische behandeling (chirurgie, radiotherapie, chemotherapie of immuuntherapie) heeft bewegen voordelen. Heb je interesse tot het volgen van het bewegingsprogramma, bespreek dit dan zeker eerst met je behandeld arts.

TIJDSTIP EN LOCATIE?

Het programma wordt meerdere keren per jaar georganiseerd.

Eerstvolgende opstartmogelijkheden zijn:

- Najaar 2024: start op 24/09/2024
- Voorjaar 2025: start op 21/01/2025

Er wordt steeds gewerkt in groep waardoor je de andere deelnemers goed leert kennen en hierdoor de groepsdynamiek verhoogt.

Het volledige programma duurt 12 weken.

Totaal: 24 sessies.

Dinsdag

11U-12U

Donderdag

11U-12U

Naast de trainingssessies voorzien we ook een infosessie over 'het nut van bewegen' alsook een sessie relaxatie.

INTAKE?

Voor de aanvang van het programma zal een intake gesprek gepland worden. Daarbij overlopen we via een vragenlijst je voorgeschiedenis, je huidige klachten of fysieke beperkingen en (eventueel) de huidige behandeling. Daarnaast zal je een korte fysieke test (wandeltest) krijgen om een beeld te krijgen van de huidige conditie.

Vragen voor andere hulpverleners zoals sociale dienst, psycholoog, diëtist kunnen hier ook samen bekeken worden in kader van gepaste doorverwijzing.

KOSTPRIJS?

Maandelijks wordt via een factuur je persoonlijke bijdrage toegestuurd na tussenkomst van het ziekenfonds. Een aantal mutualiteiten geven nog een bijkomende tussenkomst. Vraag dit zeker na voor de start van het programma.

MEER INFORMATIE EN OPSTART?

Locatie:

Dienst fysische geneeskunde
ASZ Campus WETTEREN
Wegvoeringstraat 73
9320 Wetteren

Contact:

Robbe Roggeman
Adjunct hoofdkinesitherapeut
09/368.83.77

A.S.Z. © 17 juli 2024, 02338-NL

V.U.: Sabine Siau, algemeen directeur A.S.Z., Merestraat 80, 9300 Aalst