

## Praktisch

### WAARUIT BESTAAT HET REVALIDATIEPROGRAMMA?

De training bestaat uit een deel uithoudingstraining en een deel krachttraining. Er wordt getraind met behulp van de hometrainer, de step, de loopband, het trekapparaat, met halters, enzovoort. Voor, tijdens en na de training worden de hartfrequentie en de bloeddruk opgevolgd.

### WANNEER EN HOE LANG LOOPT HET PROGRAMMA?

Het Oncofit-programma duurt ongeveer 16 weken (48 sessies). Gedurende deze periode kom je 3 keer per week 1 uur trainen of volg je een informatiesessie. Je volgt dit programma in groepjes van ongeveer 6 personen.

De sessies vinden plaats op **maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag van 14u30 tot 15u30.**

### HOE KAN IK DEELNEMEN?

Jouw behandelende arts verwijst je door naar de fysiotherapeut. Die staat in voor een algemene fysieke screening en onderzoekt welke fysieke klachten je hebt, in functie van de revalidatie.

### WAT MOET IK MEENEMEN?

Gelieve sportieve kledij en een hartslagmeter te voorzien.

**Wil je meer informatie of wil je graag deelnemen? Informeer bij het behandelteam/arts/verpleging of psycholoog.**

## Voor meer info raadpleeg:

### Oncologen

Dr. Jeurissen S.  
Dr. Vanbrummelen D.

### Fysiotherapeuten

Dr. Vanelstraete S.  
Dr. Vandenecker K.

## Dienst ambulante revalidatie

☎ 055 33 64 01

✉ [kine.bureau@azoudenaarde.be](mailto:kine.bureau@azoudenaarde.be)

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

## AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)



AZO/KIN/475

Laatst aangepast op 10/02/2022

V.U.: AZ Oudenaarde

Fysische  
geneeskunde en  
kinesitherapie



## ONCOFIT

Oncologisch revalidatieprogramma



## Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW



[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op



## Waarom?

Te horen krijgen dat je kanker hebt, kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Het vertrouwen in je lichaam is vaak verminderd.

Oncofit, ons oncologisch revalidatieprogramma, kan je helpen om het dagelijkse leven opnieuw op te pakken binnen jouw mogelijkheden en grenzen. Je leert naar je lichaam luisteren, ermee om te gaan en er opnieuw op te vertrouwen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de levenskwaliteit na het volgen van een revalidatieprogramma verbetert en dat de kans op herstel vermindert.

De behandelende arts of je huisarts kan je adviseren om het Oncofit-programma te volgen.

## Kostprijs?

Het remgeld bedraagt tussen de €7 en €9 per sessie.

## Wat houdt de training in?

Het is een periode van fysieke training waarbij het reconditioneringsprogramma in belangrijke mate het inspanningsvermogen verhoogt. De fysieke trainingen worden afgewisseld met infosessies rond verschillende interessante onderwerpen (relaxatie, hoe omgaan met vermoeidheid en slaapproblemen, schoonheidsverzorging, preventie van lymfoedeem, omgaan met angst voor herstel, intimiteit en seksualiteit na kanker, voeding en kanker, terug aan het werk...).

De intensiteit van de fysieke training wordt aangepast aan jouw mogelijkheden en doelstellingen. Je traint in groep, maar je volgt wel een individueel programma. Je traint dus op jouw eigen tempo.



[www.fit.nl](http://www.fit.nl)

## Voor wie is de oncorevalidatie bedoeld?

Voor patiënten die kanker hebben doorgemaakt en bij wie de chemobehandeling is afgelopen.

## Voordelen van de training

- ❖ Optimaliseren van het inspanningsvermogen.
- ❖ Leren omgaan met lichamelijke beperkingen.
- ❖ Leren kennen van je eigen grenzen.
- ❖ Onderhouden of ontwikkelen van een lichamelijk actieve leefstijl.
- ❖ Overwinnen van angst voor bewegen.
- ❖ Ervaren van plezier van beweging op jouw tempo.
- ❖ Samen trainen met lotgenoten.