MOVE-ON CRC revalidatie: beweegprogramma na je behandeling

azdelta

Beste patiënt,

Kanker en de bijhorende behandeling hebben vaak een grote impact op het dagelijks leven. Naast lichamelijke gevolgen zoals vermoeidheid, conditieverlies en krachtsverlies, kunnen ook emotionele en sociale uitdagingen het herstel beïnvloeden.

Na afloop van de intensieve behandeling willen veel mensen hun dagelijkse activiteiten opnieuw opnemen en hun gezondheid verder versterken. Toch is het niet altijd eenvoudig om voldoende te blijven bewegen of een actieve levensstijl vol te houden. Vermoeidheid, onzekerheid of veranderingen in het lichaam kunnen daarbij een belangrijke drempel vormen.

Steeds meer wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een actieve levensstijl na een kankerdiagnose niet alleen bijdraagt aan een betere conditie en levenskwaliteit, maar bij bepaalde kankersoorten ook geassocieerd is met een lagere kans op herval en een betere overleving.

Daarom bieden we onze patiënten graag het MOVE-ON CRC revalidatie programma aan. Dit programma richt zich op patiënten met darmkanker die hun intensieve behandeling hebben afgerond. Via een combinatie van begeleide oefensessies, individuele coaching en educatieve ondersteuning helpen we jou om opnieuw vertrouwen te krijgen in je lichaam en beweging duurzaam te integreren in uw dagelijks leven. Het traject loopt over drie jaar.

Ons doel is niet alleen om je herstel te ondersteunen, maar ook om je de kennis, vaardigheden en motivatie mee te geven om op lange termijn een actieve levensstijl vol te houden.

Het multidisciplinair MOVE-ON CRC team.

Onze doelstellingen

Meer bewegen, ook op lange termijn

Regelmatige lichaamsbeweging kan bijdragen tot een betere fysieke conditie, meer energie, een verbeterde levenskwaliteit en meer zelfvertrouwen. Bovendien tonen wetenschappelijke studies aan dat voldoende lichaamsbeweging na een kankerdiagnose bij bepaalde kankers samenhangt met een lagere kans op herval en een betere overleving.

Binnen het MOVE-ON CRC programma begeleiden we jou stap voor stap naar een actieve levensstijl die haalbaar is voor jouw persoonlijke situatie. De focus ligt niet alleen op oefenen tijdens de begeleide trainingssessies, maar ook op het vergroten van je dagelijkse beweegactiviteiten.

Het programma bestaat uit:

- Fysieke revalidatie
- Individuele coaching
- Educatieve sessies

Fysieke revalidatie

Tijdens **oefensessies onder begeleiding van kinesitherapeuten en ergotherapeuten** werk je aan het herwinnen en onderhouden van je fysieke conditie. Het trainingsprogramma wordt individueel aangepast aan jouw mogelijkheden en opgebouwd volgens jouw eigen tempo. Hierbij besteden we aandacht aan uithouding, spierkracht, beweeglijkheid en het hervatten van dagelijkse activiteiten.

Door regelmatig te bewegen leer je opnieuw vertrouwen krijgen in je lichaam en ontdek je hoe fysieke activiteit kan helpen aan een beter herstel en levenskwaliteit.

Individuele coaching

Een actieve levensstijl aanhouden is niet altijd vanzelfsprekend. Vermoeidheid, onzekerheid of andere drempels kunnen het moeilijk maken om voldoende te bewegen.

Tijdens **individuele coachingsgesprekken met een beweegcoach** zoeken we samen naar haalbare doelen en strategieën om beweging duurzaam in je dagelijks leven te integreren. We ondersteunen je bij het versterken van je motivatie, het omgaan met hindernissen en het ontwikkelen van gewoontes die ook op lange termijn vol te houden zijn.

Educatieve ondersteuning

Naast de oefensessies en coaching organiseren we **groepssessies** rond verschillende thema's die belangrijk zijn tijdens en na een kankerbehandeling.

In 5 bijeenkomsten belichten we onder andere deze thema's:

- voeding na kanker
- vermoeidheid
- omgaan met emoties en angst voor herval
- intimiteit en seksualiteit na kanker
- werkhervatting in samenwerking met Werkschakel

Lotgenotencontact

Het MOVE-ON CRC programma is geen vast groepsprogramma. Toch kan je tijdens de oefensessies en educatiesessies andere deelnemers ontmoeten die, net als jij, werken aan hun herstel na kanker. De uitwisseling van ervaringen, tips en herkenbare situaties kan voor extra steun en motivatie zorgen tijdens je traject.

Doelgroep

Patiënten met darmkanker ouder dan 18 jaar. Het programma start na het afronden van de aanvullende behandeling.

Verwijzing

Je hebt een verwijzing door je behandelende arts of specialist nodig om te kunnen deelnemen aan het programma. Voor de start van het programma heb je eerst een consultatie bij een arts fysische geneeskunde. Op basis van je medische gegevens en onderzoeksresultaten wordt een multidisciplinair revalidatieprogramma voorgeschreven.

Als je deelneemt aan het programma verwachten wij dat je zoveel mogelijk aanwezig bent tijdens de sessies om zo het beste resultaat te bekomen. Kan je niet aanwezig zijn? Geef ons dan op tijd een seintje. Als je regelmatig afwezig bent zonder te verwittigen, kunnen we een administratieve kost aanrekenen.

Hoe verloopt het programma?

Het MOVE-ON CRC programma ondersteunt jou gedurende **drie jaar**. Samen werken we stap voor stap aan een actieve levensstijl die je ook op lange termijn kan volhouden. In het begin krijg je intensieve begeleiding. Daarna bouw je geleidelijk meer zelfstandigheid op, terwijl het team beschikbaar blijft voor ondersteuning.

Voor de start

Voor de effectieve start plannen we 2 individuele coaching sessies in:

- *Sessie 1*: kennismaking met het programma, vragenlijsten invullen, meten van je beweegniveau en bespreken van jouw persoonlijke doelstellingen

- *Sessie 2*: bespreking van de resultaten van de eerste metingen, verdere toelichting over het programma, bepalen van persoonlijke beweegdoelen en opstellen van een individueel actieplan.

Maand 0 tot 3: opbouwen van een sterke basis

Tijdens de eerste drie maanden begeleiden we je intensief.

- Begeleide oefensessie: 1 x / week
- Individuele coaching sessie: 1 x / 2 weken

Maand 3 tot 12: geleidelijk meer zelfstandig

De nadruk verschuift geleidelijk van begeleiding naar zelfstandigheid. We helpen je om beweging een vaste plaats te geven in je dagelijkse routine.

Maand 3 tot 6

- Begeleide oefensessie: 1 x / 2 weken
- Individuele coaching sessie: 1 x / 2 weken

Maand 6 tot 12

- Begeleide oefensessie: 1 x / 2 weken
- Individuele coaching sessie: 1 x / 8 weken
- (mogelijkheid tot extra coachingsessie: 1 x / 4 weken)

Maand 12 tot 24: actief blijven

In deze fase ligt de focus op het behouden van je actieve levensstijl en het overwinnen van eventuele nieuwe uitdagingen.

- Begeleide oefensessie: 1 x / 4 weken
- Individuele coaching sessie: 1 x / 8 weken
- (mogelijkheid tot extra coachingsessie: 1 x / 4 weken)

Maand 24 tot 36: duurzaam verder bewegen

We ondersteunen je verder zodat bewegen een blijvend onderdeel wordt van je leven, ook na afloop van het programma.

- Begeleide oefensessie: 1 x / 4 weken
- Individuele coaching sessie: 1 x / 8 weken
- (mogelijkheid tot extra coachingsessie: 1 x / 4 weken)

Programma overzicht:

FASE	INHOUD
Opstart	• 2 individuele coaching sessies
Maand 0 tot 3 *Intensieve begeleiding*	• Begeleide oefensessie: 1 x / week • Individuele coaching sessies: 1 x / 2 weken
Maand 3 tot 12 *Geleidelijke afbouw*	*Maand 3 tot 6* • Begeleide oefensessie: 1 x / 2 weken • Individuele coaching sessies: 1 x / 2 weken *Maand 6 tot 12* • Begeleide oefensessie: 1 x / 2 weken • Individuele coaching sessies: 1 x / 8 weken • (Mogelijkheid tot extra coaching sessies: 1 x / 4 weken)
Maand 12 tot 24 *Onderhoud*	• Begeleide oefensessie: 1 x / 4 weken • Individuele coaching sessies: 1 x / 8 weken • (Mogelijkheid tot extra coaching sessies: 1 x / 4 weken)
Maand 24 tot 36 *Duurzame verankering*	• Begeleide oefensessie: 1 x / 4 weken • Individuele coaching sessies: 1 x / 8 weken • (Mogelijkheid tot extra coaching sessies: 1 x / 4 weken)

Tijdstippen en locatie

De begeleide oefensessies gaan telkens door op **woensdagnamiddag van 15u tot 16u** op campus **Rumbeke.** De revalidatiezaal vind je op de **vierde verdieping.** Meld je voor de eerste oefensessie aan bij het onthaal voor 'revalidatieklevers'.

De individuele coachingsessies plannen we in op basis van jouw agenda en die van de beweegcoach. Deze sessies gaan door in een patiëntlokaaltje op campus **Rumbeke** op de **tweede verdieping**. Meld je hiervoor aanbij het **secretariaat van maag-darm-leverziekten (2B3).**

Evaluatiemomenten

Om je vooruitgang op te volgen voeren we op verschillende momenten metingen uit:

- bij de start;
- na 6 maanden;
- na 12 maanden;
- na 24 maanden;
- na 36 maanden.

Praktisch

Kledij en hygiëne

Draag gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij voor de begeleide oefensessies. Breng een handdoek en een drinkfles mee, zodat je tijdens de oefensessies voldoende kunt drinken. Er zijn lockers om je jas en waardevolle voorwerpen op te bergen. Om de hygiëne te garanderen, vragen wij om bij het binnenkomen of buitengaan je handen te ontsmetten en de toestellen na gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal.

Kostprijs

Voor de begeleide oefensessies wordt telkens een revalidatieprestatie aangerekend met remgeld. De kostprijs is afhankelijk van je statuut bij het ziekenfonds en je ziektebeeld. Je ontvangt een factuur op je thuisadres.

Een revalidatiebehandeling in AZ Delta kan je niet combineren met een kinebehandeling buiten het ziekenhuis op dezelfde dag.

Je kan terecht bij de dienst facturatie met vragen over de kostprijs: factuur@azdelta.be of 051 23 76 66.

Contact

AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE
Deltalaan 1
8800 Roeselare

Coördinator MOVE-ON CRC revalidatie
t 051 23 71 72
Revalidatiezaal Rumbeke
t 051 23 77 47
Secretariaat Revalidatie
t 051 23 61 45
Secretariaat Maag-darm-leverziekten
t 051 23 72 15