

# patiëntenwijzer

## Re-Fit Feel+: groepsprogramma na prostaatcancer

### Wat is Re-fit?

Re-Fit is een oefenprogramma in groep om de levenskwaliteit van kankerpatiënten te verbeteren.

- Bewegen in een aangename sfeer
- Onder deskundige begeleiding
- De draad van het actieve leven weer opnemen
- Zoeken naar een nieuw evenwicht



### Voor wie?

- Voor mannen in de herstelperiode na prostaatcancer

### Waarom Re-Fit?

De kans op genezing na kanker is de laatste jaren aanzienlijk verbeterd. Toch blijft het een ingrijpende ziekte die het leven overhoop kan halen.

- Veel mensen hebben na de behandeling moeite om hun leven weer op te pakken.
- Mogelijke oorzaken hiervan zijn :
  - ✓ snel vermoeid zijn,
  - ✓ een minder goede conditie ,
  - ✓ gevoelens van angst en somberheid.
- Het revalidatieprogramma kan voor deze groep patiënten de klachten helpen te verminderen.

**Re-Fit oefenprogramma = strijd tegen de bijwerkingen  
= betere levenskwaliteit**

---

## Wat zijn de voordelen?

- Fysieke capaciteiten verbeteren
- Motivatie door de coaching
- Positieve effecten van een groepsessie
- Binnen het bereik van alle patiënten
- Iedereen oefent op zijn eigen tempo
- Vermoeidheid vermindert

## Waar & wanneer?

- Oefenzaal Kinesitherapie, Campus St.-Jan
- Dinsdag van 13 tot 14 uur & donderdag van 10 tot 11 uur

## Programma

 jogging	15/20 min <b>JOGGEN - STAPPEN</b>
 abdominaal	10/15 min <b>BUIKSPIEREN VERSTERKEN</b>
 musculair	20/35 min <b>SPIEREN OEFENEN</b>
 evenwicht	5 min <b>EVENWICHT VERBETEREN</b>
 simplesse	10/15 min <b>LENIGHEID VERHOGEN</b>

## Praktisch

- U maakt eerst een afspraak met een specialist Fysische Geneeskunde. De arts beoordeelt of u voor het programma in aanmerking komt en volgt uw medisch dossier op.
- **Contactnummer voor een afspraak met de arts**
  - ✓ Tienen: (t) 016 80 95 92
  - ✓ Aarschot: (t) 016 55 17 11
- **Contactnummer voor meer informatie over Re-Fit Feel +**
  - ✓ (t) 016 80 34 42