

Re-Fit programma

Omgaan met ziekte en revalidatie

Kristel Theys - Silke De Rijck – Ronny Bottu

Karen Ceunen

Caroline Gilias

Revalidatieteam RZ Tienen

Psycholoog RZ Tienen

Sociaal verpleegkundige RZ Tienen

Symposium Borstzorg RZ Tienen • 26-09-2019

rz **tienen**

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



Re-Fit : waarom ?

- Door betere behandelingen hebben mensen met kanker tegenwoordig een grotere kans op genezing dan vroeger.
- Toch blijft kanker een ingrijpende ziekte die het leven fors overhoop kan halen.
- Veel mensen hebben na de behandeling moeite hun leven weer op te pakken.

- Ze zijn :

- snel vermoeid
- hun conditie is achteruit gegaan
- ze hebben last van angst en somberheid
- nood aan contact lotgenoten

- Het oncologisch revalidatieprogramma is er voor deze personen.
- Revalidatie kan helpen de klachten te verminderen en de levenskwaliteit te verbeteren..



Oncologische revalidatie "Re-Fit"

- Een specifiek programma om de levenskwaliteit van kankerpatiënten te verbeteren

Fysiek kader

Emotioneel kader

- In een aangename sfeer, met lotgenoten
- Onder deskundige begeleiding
- Terugkeer naar het actieve leven
- Het zoeken naar een nieuw evenwicht

Voor wie?

- Vrouwen met borstkanker in de herstelperiode na afronden algemene behandeling.
- Sub-acuut : voor vrouwen die na een langere periode van borstkanker terug hun conditie wensen te verbeteren.

Waar en wanneer?

- De fysieke revalidatie gaat door op Campus St Jan op de ambulante revalidatie.
- Groep-sessies van 1 uur gedurende 1-2x/week
- Groep-sessies psycholoog per periode ingepland.
- Mogelijkheid tijdens en nadien ook terecht kunnen bij de lezingen georganiseerd door [Envie](#) (lotgenotencontact borstkanker).

Voordelen oefenprogramma

- Verbetering van alle fysieke capaciteiten
- Motivatie van de patiënten door de coach
- Positieve effecten van een groepssessie
- Binnen het bereik van alle patiënten
- Iedereen werkt aan zijn eigen tempo
- Verminderen van vermoeidheid
- Emotionele advies : opvolging sessies begeleid door psycholoog

Programma

- Voorschrift revalidatie-arts
- Evaluatie Testen voor afstemming programma:
 - 6 minuten wandeltest
 - Microfet perifere spierkracht
 - Handknijpkracht Jamar
 - Borgschaal zwaarte
 - Vragenlijst psycholoog

1. Opwarming

2. Conditie

3. Kracht

4. Evenwicht

5. Lenigheid/ stretching

Verloop oefensessies

Meten parameters :

- * HF rust
- * Saturatie rust
- * BD
- * Gewicht
- * HF na elke oefening

- Opwarming : 10 min , 8-tal oefeningen afwisselend armen en benen
- Conditie-training toestellen
- Geleidelijk toevoeging van spieropbouwende oefeningen
- Verbeteren evenwicht door balans-oefeningen van eenvoudig tot moeilijk
- Stretching tbv lenigheid gecombineerd met ademhamlings-ontspanningsoefeningen

Emotioneel aspect revalidatie programma

▪ Groepsbijeenkomsten na borstkanker Re- Fit

- aandacht wordt besteed aan het mentale welbevinden begeleid door klinisch psychologe en sociaal verpleegkundige.
- De sessie rond voeding wordt begeleid door de diëtiste.

Na een eerste inleidende sessie zijn er bijeenkomsten voorzien in kleine groepen .

Thema's :

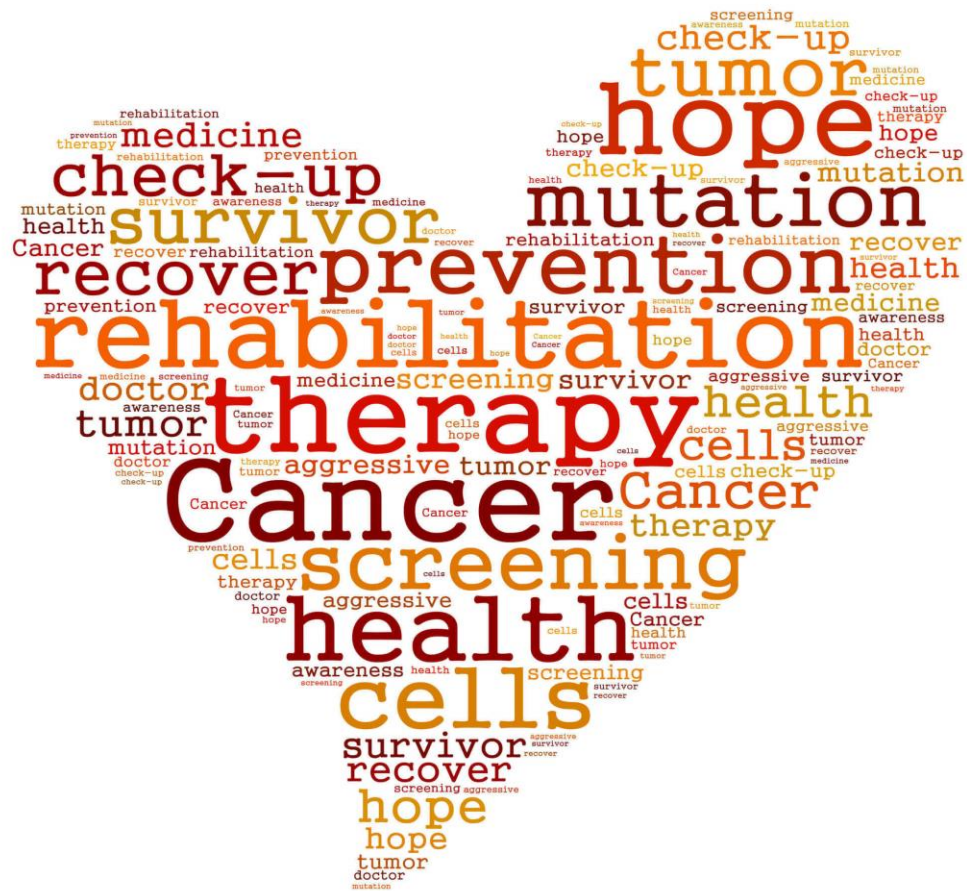
- Opnieuw opnemen dagelijkse leven
- Handvaten aanreiken
- Ervaringen uitwisselen

Thema's emotioneel programma

- Herstel na borstkanker. Op zoek naar balans. Wat komt er allemaal op je af in deze herstelperiode?
- Energie! Omgaan met vermoeidheid en aandacht voor een goede nachtrust?
- Kanker: een emotionele rollercoaster. Versterk je veerkracht!
- Omgaan met allerhande emoties, omgaan met angst voor herval
- Voeding en kanker: feiten en fabels!
- Kwaliteitsvolle relaties . Hoe gaat u om met intimiteit, partner, kinderen, vrienden, ...?
- Verder na kanker: Het dagelijkse leven terug hervatten: aandacht voor werkhervatting . Hoe neemt u uw leven terug verder op?

Oedeem-therapie : een aanvullend programma

- een individueel programma oedeem-therapie in het nazorg-traject.
 - > aanvullend of los van Re-Fit oefenprogramma
- Doorverwijzing revalidatie-arts
- Individuele therapie met :
 - (manuele) lymfe-drainage methode Le Duc of Vodder .
 - windeling (korte rek) ter vermindering oedeem in acute fase .
 - ❖ Ondersteuning arm-kous op maat
- Individuele afspraak oedeem-therapeut met ondersteuning en advies ikv oedeem-preventie (info en aandachtspunten)



Bedankt voor jullie aandacht

WWW.RZTIENEN.BE

