

FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE

Re-Fit na borstkanker

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 vrouwen in de herstelperiode na borstkanker

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 helpen deze klachten 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 groepssessie
- Binnen het bereik van alle patiënten
- Iedereen oefent op zijn eigen tempo
- Vermoeidheid vermindert

Waar & wanneer?

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

Programma

- Opwarming
- Toestellen / armoefeningen met gewichtjes
- Buikspieroefeningen
- Evenwicht
- Stretching

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

- (t) 016 80 34 42

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

- t 016 80 90 11 (algemeen nummer)
- t 016 80 99 19 (spoedopname)
- t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

- t 016 80 90 11 (algemeen nummer)
- t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

- t 016 55 17 11 (algemeen nummer)
- t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019