

FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE

Feel+

groepsprogramma na prostaatkanker

Wat is FEEL+?

FEEL+ 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 prostaatkanker

Waarom FEEL+?

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
- een minder goede conditie
- gevoelens van angst en somberheid

Het revalidatieprogramma kan voor deze groep patiënten de klachten helpen verminderen.

FEEL+ 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

- Verminderen van vermoeidheid

Waar & wanneer?

- Oefenzaal Kinesithérapie, Campus St.-Jan
- Woensdag van 10u30 - 11u30

Programma

WAT IS HET JAMES-PROGRAMMA? 	
J ogging	15/20 min JOGGEN - STAPPEN
A bdominaal	10/15 min BUIKSPIEREN VERSTERKEN
M usculair	20/35 min SPIEREN OEFENEN
E venwicht	5 min EVENWICHT VERBETEREN
S ouplesse	10/15 min LENIGHEID VERHOGEN

Praktisch

Je maakt eerst een afspraak met een specialist Fysische Geneeskunde. De arts beoordeelt of je voor het programma in aanmerking komt en volgt jouw medisch dossier op.

Contactnummer voor een afspraak met de arts

- Tienen: (t) 016 80 35 82
- Aarschot: (t) 016 55 17 11

Contactnummer voor meer informatie over FEEL+, dienst kinesithérapie (t) 016 80 34 42. Je kan ook online een afspraak maken via MyNexuzHealth.

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