

FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE

Re-Fit Feel+

groepsprogramma na prostaatkanker

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 prostaatkanker

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 groepssessie
- 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 JOGGEN - STAPPEN
 abdominaal	10/15 min BUIKSPIEREN VERSTERKEN
 musculair	20/35 min SPIEREN OEFENEN
 evenwicht	5 min EVENWICHT VERBETEREN
 souplesse	10/15 min LENIGHEID VERHOGEN

 rz tienen

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 ReFit Feel

- (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



10048-NL/jan 2018