



## FYSISCHE GENEES- KUNDE & REVALIDATIE

# Re-Fit

groepsprogramma na  
borstkanker





## WAT IS RE-FIT?

Re-Fit is een programma dat specifiek ontworpen is om de levenskwaliteit van kankerpatiënten te verbeteren. Re-Fit omvat:

- Bewegen in een aangename sfeer, onder deskundige begeleiding.
- Re-integratie naar het actieve leven.
- Het vinden van een nieuw evenwicht.

### Voor wie?

Voor vrouwen in de herstelperiode na borstkanker.

### Waar?

De sessies vinden plaats in de oefenzaal van de afdeling kinesitherapie op campus St.-Jan.

### Wanneer?

De fysieke revalidatie gaat door op dinsdag van 13 tot 14 u.

## WAAROM RE-FIT?

Door sterk verbeterde behandelingstechnieken is de kans op genezing na kanker de laatste jaren aanzienlijk verbeterd. Toch blijft kanker een ingrijpende ziekte die het leven fors overhoop kan halen. Veel mensen hebben na de behandeling tegen kanker moeite hun leven weer op te pakken.

Mogelijke oorzaken hiervan zijn:

- meer vermoeidheid
- een conditie die achteruitgegaan is
- angst en somberheid

Het oncologisch revalidatieprogramma is er voor personen met dit soort klachten. Revalidatie kan helpen de klachten te verminderen.

## PROGRAMMA:

1. Opwarming
2. Oefeningen op toestellen /  
armoefeningen met gewichtjes
3. Buikspieroefeningen
4. Evenwichtsoefeningen
5. Stretching

## WAT ZIJN DE VOORDELEN?

- Je verbetert je fysieke capaciteiten
- Je krijgt motivatie door de coaching
- Je ervaart positieve effecten van een groepsessie
- Je werkt op je eigen tempo binnen een toegankelijk programma
- Verminderen van vermoeidheid

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

## PRAKTISCH:

Wil je van start gaan met het revalidatieprogramma, maak dan eerst een afspraak met een revalidatiearts (fysische geneeskunde).

Contactnummers voor een afspraak:

- Medisch centrum Tienen: (t) 016 80 95 82
- Campus St.-Jan: (t) 016 80 35 92
- Medisch Centrum Aarschot: (t) 016 55 17 11

De arts-specialist fysische geneeskunde beoordeelt of je voor het programma in aanmerking komt en volgt jouw medisch dossier op.

Wens je meer informatie over dit revalidatieprogramma, dan kan je terecht bij onze kinesitherapeuten via:

- (t) 016 80 34 42
- (t) 016 80 37 15



## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11

### medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)