

Oncorevalidatie

Ellen Troch



1. Doelgroep

- Curatief behandelde borstpatiënten
- Patiënten met persisterende vermoeidheid na hun behandeling
- Behandeling dient volledig afgerond te zijn
- Patiënten hebben chemo – en/of radiotherapie ondergaan

2. Praktische info groepen

- Drie groepen per jaar
 - Startmomenten: januari, april en september
- Groepsgrootte: min. 10 en max. 15 deelnemers
- Twee peilers:
 - Lichaamstraining
 - Levensstijlbegeleiding
- Doelgroep:
 - Curatief behandelde borstpatiënten

- Exclusie: gemetastaseerde ziekte
- Doel van het programma:
 - Verbetering van conditie
 - Actieve re-integratie
 - Verbetering algemene gezondheid en levenskwaliteit
 - Daling vermoeidheid
 - Beter psychisch en sociaal welzijn
 - Kans op herval doen dalen door fysieke activiteit
 - Fysieke beperkingen door behandeling minimaliseren

4. Lichaamstraining

- 24 sessies gespreid over 12 weken
 - Dinsdag van 13u – 14u
 - Vrijdag van 14u - 16u
- Begeleiding gebeurt door:
 - Kinesitherapeuten
 - Sandra De Wagter
 - Sylvie Evenepoel
- Evaluatie: conditie
 - Voor het starten van het revalidatieprogramma
 - In de 6^{de} week van het revalidatieprogramma
 - Bij het beëindigen van het revalidatieprogramma

5. Levensstijlbegeleiding

- Elke twee weken een levensstijlbegeleiding
- Een psycholoog is verantwoordelijk voor de groep
- Duur van één sessie = 1u30

Thema's die aan bod komen:

1. Kennismaking (gebeurt tijdens intake dag)
 - Belangrijk een groepsgevoel te creëren nog voor het fysieke luik van start gaat
 - Ervaren moeilijkheden na de behandeling van kanker met elkaar delen en herkennen
 - Gegeven door: Psycholoog

2. Voeding
 - Belang van voeding binnen een gezonde levensstijl
 - Gegeven door: Diëtist

3. Rugschool en lymfe
 - Info omtrent lymfe-oedeem en lymfedrainage en praktische oefeningen voor een goede houding van de rug
 - Gegeven door: Kinesitherapeut

4. Vermoeidheid na kanker + veranderde slaappatronen

- Vermoeidheid na kanker kaderen (=normaliseren) en nuttige tips aanreiken
- Gegeven door: Sociaal verpleegkundige + Psycholoog

5. Omgaan met stress en verandering

- Hoe omgaan met angst/stress tijdens controles? Info geven rond coping en evenwicht tss draagkracht en draaglast
- De ziekte brengt heel wat veranderingen teweeg. Welke? En hoe daar mee omgaan?
- (vb. Vrienden worden kennissen en kennissen worden vrienden)
- Gegeven door: Psycholoog

6. Seksualiteit en intimiteit bij kanker

- Tijdens de ziekte krijgt seksualiteit minder aandacht (je bent bezig met overleven!), hoe kan je bestaande problemen aanpakken en terug meer zin krijgen in vrijen?
- Gegeven door: Psycholoog

7. Re-integratie in maatschappij

- Wie is al terug aan het werk, hoe loopt dat?
- Wat heb je geleerd uit de periode dat je ziek was? (positieve + negatieve elementen)
- Zijn er aanpassingen nodig geweest binnen het gezin? Huishouden?
- Hoe ga je sport integreren in dagdagelijkse leven? Hoe zie je sporten in groep/individueel?
- Gegeven door: Psycholoog

8. Afsluitingssessie

- Evaluatie
- Afnemen testbatterij
- Gegeven door: Psycholoog

4. Verloop

Oncorevalidatieprogramma

1. Aanmelding en inschrijving

- Na overleg met de behandelende arts
- Bij Ann Biebaut of Ellen Troch (soc verpleegk/ psycholoog)

2. Selectie kandidaten

- Ann Biebaut overloopt met de betrokken artsen welke patiënten kunnen deelnemen aan het programma
- De geselecteerde kandidaten krijgen een gesprek bij de psycholoog

3. Intakegesprek door Ellen Troch, psychologe:

- Motivatiepeiling en verwachtingen
- Testbatterij
 - FACT (vragenlijst rond vermoeidheid)
 - EORTC QLQ-C30 (Vragenlijst kwaliteit van leven)
 - HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)
 - SCL 90 (Symptoms Checklist)
- Een afspraak wordt gemaakt bij de pneumoloog voor de fietsproef

4. Opmaak fysiek bilan door Dr. Watripont, pneumoloog

5. Intakedag van de groep met alle deelnemers:

- **Voormiddag:** Afspraak van alle deelnemers bij Dr. Vermeersch (Fysische geneeskunde en revalidatie)
- **13u:** multidisciplinair overleg met het volledige revalidatieteam: overlopen van volledig medisch en psychosociaal dossier
- **14u:** Dr. Roelstraete
Oncorevalidatie na kankerbehandeling
- **14u15:** Dr. Vermeersch:
Verantwoord trainen
- **15u15:** Sandra De Wagter, Sylvie Evenepoel
Voorstelling revalidatieprogramma
- **15u30:** Pauze
- **15u45:** Ellen Troch + Ann Biebaut:
Kennismaking met alle deelnemers

7. Revalidatieprogramma

- Lichaamstraining: 24 sessies gespreid over 12 weken
 - Dinsdag en vrijdag
- Continue evaluatie fysieke conditie:
 - Week 6: tussentijdse evaluatie
 - Week 12: eindevaluatie, de fietsproef wordt herhaald
- Continue opvolging van het groepsgebeuren, indien nodig individuele begeleiding door psycholoog
- Levensstijlbegeleiding

8. Multidisciplinair overleg met het volledige revalidatieteam: het programma wordt geëvalueerd en bijgesteld waar nodig