



## Fysieke revalidatie in groep

Het programma fysieke revalidatie in groep biedt u een combinatie aan van conditietraining en oefeningen om de spieren te versterken. U krijgt:

- elke week 2 sessies van anderhalf uur,
- gedurende 12 weken.

De groepen worden bewust klein gehouden. Zo kan de begeleider rekening houden met de mogelijkheden en de beperkingen van iedere deelnemer en kan alles in een warme en ontspannen sfeer verlopen.

De eerste en de laatste dag worden een paar metingen gedaan om het resultaat van de revalidatie te evalueren.



## Het kennismakingsgesprek

De eerste stap is een **kennismakingsgesprek** (intake) met de coördinator. Zij bekijkt of het programma geschikt is voor u en of het voldoet aan uw verwachtingen.

Wenst u daarnaast ook andere ondersteuning, bv individuele training, voedingsadvies, psychosociale begeleiding, gespecialiseerde behandelingen, ... dan kan ze u deskundig doorverwijzen naar de juiste specialisten binnen ons centrum.

## Oedeemconsultatie

Oedeem is een vaak voorkomende nevenwerking van kanker en kankerbehandelingen. Hoe vroeger een aangepaste therapie gestart wordt, hoe meer kans dat de zwelling afneemt. Daarom heeft het Oncologisch Centrum een oedeemconsultatie o.l.v. Prof Nele Adriaenssens.

Patiënten kunnen er terecht voor:

- informatie en advies in verband met oorzaken, verloop, mogelijke behandelingen, ...
- volumemeting van oedeem en analyse van de lichaamssamenstelling
- educatie en opvolging van behandelingen
- interne doorverwijzing naar andere deskundigen (medische of heelkundige specialisten, voedingsdeskundige, psycholoog, kinesitherapeut, ...)
- administratieve ondersteuning (zoals voor een aanvraag terugbetaling van de mutualiteit of een verslag voor de verzekering).

## Kosten

De tarieven voor het programma groepsrevalidatie zijn door het RIZIV bepaald en variëren naargelang uw verzekeringsstatus en het type aandoening. U heeft daarom ook een voorschrift van de arts nodig. Informeer best vooraf bij uw mutualiteit (en andere verzekeringen) op welke tussenkomst u recht heeft.



## Praktisch

**1.** Voor het **kennismakingsgesprek** maakt u een afspraak met Pauline Bouten, kinesitherapeute en revalidatiebegeider.

Haar consultaties gaan door in het oncologisch centrum, steeds op donderdagvoormiddag.

☎ 02 477 60 40

E-mail: [afspraak\\_oncologie@uzbrussel.be](mailto:afspraak_oncologie@uzbrussel.be)

U kan Pauline Bouten ook via mail bereiken:

[pauline.bouten@uzbrussel.be](mailto:pauline.bouten@uzbrussel.be)

**2.** De **groepsrevalidatie** wordt in Wemmel gegeven, in een trainingscentrum op 5 km van het UZ Brussel <sup>1</sup>.

Adres: Zijp 14-16

1780 Wemmel

Er zijn sessies:

op maandag, woensdag en vrijdag

van 9 uur tot 10.30 uur en van 10.30 uur tot 12 uur

U dient zich voor elke sessie te registreren. Dat kan digitaal, door u via [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) aan te melden op het patiëntenportaal (per sms of met e-ID lezer): patiëntenportaal (My.uzbrussel.be) ⇒ Plannen nieuwe afspraak ⇒ Revalidatie Oncologie Wemmel

**3.** De **oedeemconsultaties** gaan door in het oncologisch centrum op vrijdag

Voor een afspraak of informatie

☎ 02 477 60 40

[afspraak\\_oncologie@uzbrussel.be](mailto:afspraak_oncologie@uzbrussel.be)

<sup>1</sup> Het centrum heeft ruime parkeergelegenheid en een busstop op minder dan 200 m.