

Beste patiënt,

Op deze fiche vindt u meer informatie over het belang van bewegen tijdens een hormonale behandeling voor prostaatkanker.

## BEWEGING EN REVALIDATIE BIJ HORMONALE THERAPIE VOOR PROSTAATKANKER

### WELKOM

Beste patiënt,

Een hormonale behandeling voor prostaatkanker is een belangrijke en doeltreffende therapie. Deze behandeling kan echter ook gepaard gaan met nevenwerkingen zoals vermoeidheid, verlies van spierkracht en spiermassa, gewichtstoename, een verminderde conditie en een afname van de botsterkte. Deze veranderingen kunnen een invloed hebben op uw dagelijks functioneren en uw levenskwaliteit.

Met dit revalidatieprogramma willen wij u ondersteunen om zo fit en actief mogelijk te blijven tijdens uw behandeling. Regelmatige lichaamsbeweging speelt hierbij een belangrijke rol. Door gericht te trainen kunnen we de nevenwerkingen van de hormonale therapie helpen beperken, uw fysieke conditie verbeteren en uw algemeen welzijn bevorderen.

Op deze fiche vindt u meer informatie over het belang van beweging tijdens hormonale therapie en hoe u op een veilige en verantwoorde manier actief kunt blijven.

### VOORSTELLING TEAM

#### 1. Arts

Het programma wordt opgevolgd door de revalidatiearts en uw behandelend arts. Zij staan in voor de medische opvolging tijdens het revalidatietraject en kunnen indien nodig met elkaar overleggen.

#### 2. Fysieke revalidatie

De kinesitherapeut(e) begeleidt u tijdens het oefenprogramma. U neemt tweemaal per week deel aan een begeleidde trainingssessie in groep. Het trainingsprogramma wordt individueel afgestemd op uw fysieke conditie en mogelijkheden.

Tijdens de sessies werken we aan het verbeteren van uw uithoudingsvermogen, spierkracht, evenwicht en algemene fitheid. Regelmatige lichaamsbeweging kan helpen om de nevenwerkingen van de hormonale therapie, zoals vermoeidheid, spierverlies en een verminderde conditie, te beperken. Daarnaast stimuleren we u om ook buiten de revalidatiesessies voldoende actief te blijven.

#### 3. Voeding

Tijdens het revalidatieprogramma kan u terecht bij de diëtiste voor voedingsadvies op maat.

Een gezonde en evenwichtige voeding vormt een belangrijke aanvulling op het beweegprogramma. Tijdens hormonale therapie kunnen veranderingen optreden in de lichaamssamenstelling, zoals een afname van spiermassa en een toename van vetmassa. Daarom is het belangrijk om voldoende eiwitten in te nemen en aandacht te besteden aan een gezonde voedingsbalans.

De combinatie van een eiwitrijke voeding en regelmatige lichaamsbeweging helpt om de spiermassa en spierkracht zo goed mogelijk te behouden. Indien nodig kan de diëtiste u begeleiden met persoonlijk advies, aangepast aan uw noden en doelen.

	<b>WIGW</b>	<b>anderen</b>
<b>Sessies kine</b>	€ 3,47 (x 18)	€ 8,68 (x 18)
	€ 2,60 (x 6)	€ 6,51 (x 6)
<b>Fietsproef</b>	€ 0	€ 8,68
<b>Cardioloog</b>	€ 0	€ 3,21
<b>Raadpleging (cardioloog)</b>	€ 3	€ 12
	€ 78,06	€ 219,19

U schrijft zich in bij het secretariaat revalidatie na verwijzing door uw behandelend arts.

Deze laatste zal ook een consult en fietsproef aanvragen bij zijn collega cardioloog. Mits goedkeuring van de cardioloog kan u effectief aan het programma deelnemen. Inschrijven kan telefonisch op het nummer XXXXXXXX (secretariaat revalidatie). Dit kan elke dag tussen 8 en 16.30 uur.

De revalidatie loopt over 12 weken met gemiddeld 2 sessie per week. Het is aangeraden om sportieve kledij aan te doen!

Parkeren kan op de bezoekersparking. U ontvangt tijdig een uitrijticket.

Alvast tot dan!

Het revalidatieteam