

Kankerpatiënten hebben het vaak moeilijk om na hun behandeling de draad van hun leven weer op te pikken. Het Multidisciplinair Oncologisch Centrum Antwerpen (MOCA) en de dienst fysieke geneeskunde zetten een revalidatieprogramma op poten dat patiënten helpt hun fysieke en mentale kracht te herwinnen.

Jeanne Janssens: »  
'In een kleine groep is de drempel veel lager'




# REVALIDATIE NIEUWE START VOOR

**J**eannine Janssens en Monique Vermeulen zijn beiden 54 en werden allebei behandeld voor borstkanker. Monique voelde zich na afloop van haar radiotherapie in december op zijn zachtst gezegd niet fit. Ze leed aan spier- en gewrichtspijnen en had nog weinig kracht. Ook Jeannine, voor wie de behandeling al drie jaar achter de rug is, raakte er maar niet bovenop. 'Een trap opgaan voelde als een marathon', bekent ze. Beiden kregen van hun oncologe het advies om het revalidatieprogramma voor kankerpatiënten te volgen.

Vermoeidheid is een veelvoorkomend probleem bij kankerpatiënten. Niet alleen de ziekte zelf maar ook de intensieve behandeling hakt er vaak zwaar in. 'Soms zie je een vicieuze cirkel ontstaan', zegt prof. dr. Gaëtane Stassijns, waarnemend diensthoofd fysieke geneeskunde. 'Door de behandeling en hun ziekte moeten patiënten noodgedwongen hun werk en activiteiten stopzetten. Zo raken ze uit condi-

tie, waardoor ze natuurlijk nog minder activiteiten aankunnen. Sommigen gaan zich depressief voelen. Met ons programma proberen we die negatieve spiraal te doorbreken.'

### Mag ik eens iets vragen?

Het programma bestaat uit fysieke revalidatie enerzijds en tien sessies rond psychosociale thema's als stress en onzekerheid, voeding en beweging en zelfbeeld anderzijds. Patiënten hoeven niet noodzakelijk alle tien sessies mee te pikken. Ze kunnen ook enkel voor de lichaamstraining of voor de mentale ondersteuning kiezen. Jeannine volgde de hele reeks psychosociale sessies en had er veel aan. 'Er bestaan ook voordrachten voor grote groepen, maar dan kun je moeilijk vragen stellen over je persoonlijke situatie. Nu was de groep klein en zo is de drempel veel lager.'

De fysieke training gebeurt onder leiding van kinesitherapeut Bart Segers. Eerst zijn er een drietal individuele ses-

sies, om na te gaan hoe het gesteld is met de conditie, lenigheid en kracht van de patiënt. Daarna oefenen de patiënten twee keer per week in groep, soms met extra individuele begeleiding. 'Patiënten doen aan conditie- en krachttraining, leren relaxatieoefeningen en werken aan hun lenigheid. Alles wordt geleidelijk opgebouwd. Het is geen wedstrijd: patiënten wedijveren niet met elkaar, maar proberen hun eigen grenzen te verleggen', licht Stassijns toe.

Monique was na de eerste sessies telkens afgepeigerd. 'Gaandeweg voelde ik echter vooruitgang. Het doet goed om je eens flink in het zweet te werken. Na afloop voel je je veel beter.' Jeannine houdt haar resultaten minutieus bij. 'In het begin kon ik hooguit een kwartiertje fietsen, nu zit ik al aan 30 minuten', zegt ze trots.

### 'We zijn allemaal lotgenoten'

In totaal duurt het programma drie tot vier maanden. Bedoeling is dat mensen nadien thuis op eigen houtje verder



# (EX)-KANKERPATIËNTEN

» Monique Vermeulen (rechts op de foto): 'Het doet goed om je eens flink in het zweet te werken.'

oefenen of sporten. 'Onderzoek toont aan dat oncologische revalidatie het uithoudingsvermogen verbetert, de vermoeidheid doet afnemen en mensen weer zelfstandiger doet functioneren. Patiënten krijgen ook een groter gevoel van zelfwaarde en voelen zich opgewekter', aldus Stassijns.

Dat de revalidatie in een ziekenhuis gebeurt, is voor veel mensen een geruststelling. Als ze met vragen of problemen zitten, kunnen ze terecht bij een arts of andere medewerker. Het multidisciplinaire team bestaat uit chirurgen, oncologen, verpleegkundigen, diëtisten, psychologen, ergotherapeuten en sociaal verpleegkundigen. 'Toen ik tijdens de revalidatie een keer pijn had in mijn lies, kwam er meteen een arts bij. Het is fijn dat je meteen wordt geholpen', vindt Monique.

Ook het groepsgebeuren geeft een belangrijke meerwaarde aan het programma. 'We zijn allemaal lotgenoten en ondervinden vaak dezelfde ongemakken. Daardoor kunnen we elkaar

ook tips geven', zegt Jeannine.

Stassijns ervaart dat patiënten vaak letterlijk en figuurlijk sterker uit het revalidatieprogramma komen. 'Niet alleen blijkt uit de controletests dat mensen fysiek veel vooruitgang hebben geboekt, ze zitten ook beter in

hun vel.' Monique merkt vooral dat ze bij een inspanning minder snel moe is. Ook Jeannine is blij dat ze de stap naar revalidatie heeft gezet. 'De Jeannine van vroeger komt niet meer terug, maar ik voel dat dit me vooruit helpt', besluit ze.

## IETS VOOR U?

Het oncologische revalidatieprogramma richt zich zowel tot ex-patiënten als tot patiënten bij wie de behandeling nog bezig is. Prof. dr. Gaëtane Stassijns: 'Voor die laatste groep is het uiteraard niet altijd haalbaar om deel te nemen. Maar als ze zich goed genoeg voelen en de arts geeft zijn fiat, kan het zeker. We willen niemand uitsluiten, ook al omdat een behandeling soms lang kan duren. Alleen vaker is kanker een chronische ziekte. Die patiënten kunnen niet meer genezen, maar wel nog lang en goed met hun ziekte leven.' Patiënten worden naar de revalidatie doorverwezen door hun oncoloog. Vervolgens gaan ze op controle bij de revalidatiearts. Die bekijkt of het programma geschikt is voor de patiënt. De revalidatie gebeurt in groepjes van acht tot tien patiënten.

