

## Reactief, revalidatie voor een actief leven na kanker

### *Wat is Reactief?*

Reactief is een oncologisch revalidatieprogramma in groep dat gericht is op het verhogen van de levenskwaliteit bij mensen die een behandeling voor kanker achter de rug hebben. Door de toename in vroegtijdige screening en vooruitgang in behandelingsmogelijkheden overleven steeds meer mensen kanker. Recente cijfers tonen dat 50 à 60 % van de patiënten meer dan vijf jaar na behandeling de ziekte overleeft. Kwaliteit van leven wordt bijgevolg een belangrijk aandachtspunt. Intensieve behandeling heeft vaak ernstige bijwerkingen en restklachten tot gevolg. Zo is vermoeidheid de meest voorkomende en vaakst genoemde klacht na behandeling voor kanker.

Nederland ging als eerste in op deze werkelijke behoefte en werkte een programma uit om aan de noden van deze patiëntengroep te voldoen. In Nederland zijn meer dan 40 oncologische revalidatiecentra terug te vinden. Deze staan gekend onder de noemer 'Herstel- en balans', een titel die tevens de functie van kwaliteitslabel in zich draagt. Ook in België zijn er nu verscheidene ziekenhuizen die dergelijk revalidatieprogramma aanbieden.

### *Wie komt in aanmerking?*

Het programma is gericht op mensen die na het beëindigen van een op genezing gerichte behandeling moeilijk de draad terug kunnen opnemen en problemen ervaren op fysiek, psychisch en/ of sociaal gebied. De minimumleeftijd is 18 jaar, kandidaten moeten in groep kunnen functioneren en mogen niet aan psychiatrische of fysieke aandoeningen lijden die revalidatie onmogelijk maken. Het programma specificeert niet naar soort oncologische aandoening. Ook mensen die buiten het HHRM behandeld werden, komen in aanmerking.

### *Hoe verloopt het programma?*

Reactief bevat een fysiek luik en een psychosociaal luik.

Het **fysieke luik** wordt verzorgd door een groep kinesisten en ergotherapeuten van campus Wilgenstraat en bestaat uit tweewekelijkse oefensessies van 2 uur. Elke oefensessie bestaat uit een gedeelte fitness onder leiding van een kinesist en een gedeelte waarin onder leiding van een ergotherapeut gewerkt wordt rond coördinatie, spierrelaxatie, spierstretching, pilates, step ea. De oefensessies binnenshuis worden afgewisseld met externe sportactiviteiten, zoals aquagym, start to walk, start to run en aerobic.

De oefensessies hebben als meervoudig doel het aftasten en verleggen van fysieke grenzen en mogelijkheden, het verhogen van zelfvertrouwen, het leren omgaan met en verminderen van beperkingen zoals vermoeidheid, het ontwikkelen van een actievere levensstijl alsook het terugvinden van plezier in bewegen.

Het **psychosociale luik** bestaat uit informatieve en interactieve infosessies, die om de twee weken plaatsvinden. Op elke infosessie brengt een medewerker van het ziekenhuis of van de Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK) een voordracht over een thema dat relevant kan zijn na kanker. Elke nieuwe groep begint met een startavond, waarin kennismaking met de groepsleden en begeleiders mogelijk is en een van de samenwerkende artsen een voordracht brengt over doelstellingen en achtergrond van het project. Tijdens deze avond wordt door de sociaal assistente ook een woordje uitleg gegeven over progressieve tewerkstelling. In de

daaropvolgende infosessies worden thema's behandeld zoals vreemde vermoeidheid, geheugen- en concentratieproblemen, voeding, intimiteit en seksualiteit, omgaan met emoties en cosmetica. Er wordt met de groep ook een bezoek gebracht aan het inloophuis van de VLK in Brugge. Elke groep eindigt met een afsluitende namiddag, waarin de voorbije maanden geëvalueerd worden en aandacht besteed wordt aan fysieke en psychosociale nazorg. Elke deelnemer kan tijdens en na het programma terecht bij de samenwerkende psychologe voor individuele psychologische begeleiding. Bovendien zit de psychologe om de twee weken samen met de groep voor een groepsmoment.

### ***Praktisch?***

Het programma duurt twaalf weken en vindt drie maal per jaar plaats. De groepen starten telkens in januari, april en september. De groep is beperkt tot 12 deelnemers. Alle activiteiten gaan door in campus Wilgenstraat. Deelname is volledig gratis, dankzij financiering van het RIZIV, de VLK en HHRM.

### ***Hoe kan iemand deelnemen?***

De intakeprocedure verloopt multidisciplinair. De indicatie voor deelname aan het programma vindt steeds plaats in samenspraak met de behandelende arts. De kandidaat dient op fysiotherapeutisch consult te gaan bij Dr. P. Mortelé, alsook op cardiologisch consult bij Dr. M. Deceuninck, waar de patiënt o.a. een fietsproef uitvoert. Daarnaast vindt er ook steeds een intakegesprek bij de samenwerkende psycholoog plaats.

### ***Wetenschappelijke evidentie***

Onderzoek van de werkgroep oncologische revalidatie o.l.v. Dr. J. Bourgois uit UZ Gent toont dat deelnemers na een twaalf weken durend oefenprogramma een opmerkelijke stijging in levenskwaliteit ervaren. Zo is er ook een significante stijging in fysiek en sociaal functioneren aanwezig, alsook een significante daling in vermoeidheidsklachten.

### ***Bevindingen van voorbije deelnemers***

De deelnemers van de vorige groepen waren reeds heel enthousiast. Zij putten veel moed uit het lotgenotencontact en ervoeren een duidelijke verbetering van hun fysieke conditie. Voor velen is de revalidatie een springplank naar werkhervatting. Zij spoorden het team en het ziekenhuis aan om dit mooie project te blijven verderzetten en zo ook aan anderen de kans te geven om de draad terug op te nemen in een leven na kanker.

### ***Interesse?***

Indien uzelf geïnteresseerd bent om het programma te volgen, dan wendt u zich best tot uw behandelende specialist. Deze zal samen met u bekijken of u in aanmerking komt voor de revalidatie en u verder op weg helpen.