

Bewegen om u beter te voelen!



Tegen de bijwerkingen van kanker: Rekanto



Stichting van openbaar nut

4.2.5 NL
V.U.: Luc Van Hauwe - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel • Stichting van openbaar nut - 0873.268.432 - D 1203 - P1 03.04 - P&R 12.03

Wat kost het?

Deelnemen aan Rekanto activiteiten is gratis en wordt mogelijk gemaakt dankzij de vrijgevigheid van de donateurs van Stichting tegen Kanker. Als u toch graag onze werking steunt, kunt u een gift overmaken op rekeningnummer **BE45 0000 0000 8989** van de Stichting. Indien u op een jaar tijd 40 euro of meer overmaakt, ontvangt u een fiscaal attest.

Met wie kan u erover praten?

Zoekt u hulp of hebt u meer informatie nodig?

Wilt u graag praten?

Bent u op zoek naar informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden ervan?

Wilt u graag weten hoe een beroep te doen op een dienst van Stichting tegen Kanker?

Neem dan gerust contact op met de Kankerfoon, de gratis en anonieme hulplijn van Stichting tegen Kanker op het nummer 0800 15 802. Professionele medewerkers (artsen, verpleegkundigen) staan er elke werkdag voor u klaar van 9 tot 13 uur en op maandag van 9 tot 19 uur.

Stichting tegen Kanker
luistert naar u.



Kankerfoon
0800 15 802

Stichting tegen Kanker ®

Iedere werkdag van
9u tot 13u, op maandag van 9u tot 19u.



Stichting van openbaar nut

Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel
Tel.: 02 733 68 68
Fax: 02 734 92 50
www.kanker.be
commu@kanker.be

Rekanto: voorwaarden

Om aan Rekanto te kunnen deelnemen, voldoet u aan volgende voorwaarden:

- u hebt of heeft kanker gehad
- u bent in behandeling of hebt uw behandeling minder dan een jaar geleden afgerond indien u behandeld bent met chirurgie, chemotherapie, radiotherapie of doelgerichte behandelingen (Glivec, Avastin, Herceptine ...)
- u bent in het eerste jaar van behandeling indien u hormoontherapie volgt
- u bent meerderjarig

Het Rekanto programma is toegankelijk voor een jaar. Verlenging is enkel mogelijk bij herval.

Hoe kunt u zich inschrijven?

Rekanto-RaViva
078 15 15 50

Ga goed na of u aan de deelnamecriteria beantwoordt (zie hierboven). Is dat het geval, dan hoeft u enkel het bijgevoegd inschrijvingsformulier en het medisch toelatingsattest van uw arts op te sturen naar Stichting tegen Kanker. Vraag uw arts ook om advies omtrent de keuze van de activiteit(en) (maximaal 2) die het meest geschikt zijn voor u. Van zodra uw dossier geaccepteerd is, ontvangt u een lidkaart en kunt u de Rekantoactiviteiten bijwonen.

Surf naar www.rekanto.be voor meer info. Met vragen in verband met Rekanto kunt u ons ook bereiken op het nummer **078 15 15 50** of per e-mail [naar rekanto@kanker.be](mailto:naar_rekanto@kanker.be).

MEDISCH BEKWAAMHEIDSATTEST (in te vullen door uw arts)

Type kanker (printijfel):

Referentieziekenhuis:

Referentiespecialist:

Lopende behandelingen:

- Chirurgie
- Chemotherapie
- Radiotherapie
- Doelgerichte behandeling (Glivec, Avastin, Herceptine...):
- Hormoontherapie (indien in het eerste jaar)

Startdatum (maand/jaar): ____/____/____

De patiënt kampt ten gevolge van de behandeling(en) met:
vermoeidheid - concentratiestoornissen - lymfoedeem

Anderse:

OF behandelingen beëindigd in de voorbije 12 maand:

- Chirurgie
- Chemotherapie
- Radiotherapie
- Doelgerichte behandeling (Glivec, Avastin, Herceptine...):
- Datum van de laatste behandeling: ____/____/____

Ik, ondergetekende, geneesheer, bevestig na onderzoek dat de deelnemer in staat is de volgende fysieke activiteiten te volgen. Er bestaan geen contra-indicaties. (vink ALLE activiteiten aan waarvan de patiënt kan deelnemen):

- Aquagym
- Tai Chi
- Yoga
- Omnisport
- Nordic Walking (openlucht)

Handtekening en stempel van de arts:

Datum:

Rekanto: bewegen om u beter te voelen!



Bent u in behandeling tegen kanker of hebt u onlangs een behandeling tegen kanker gevolgd? Voelt u zich moe en futloos? In tegenstelling tot

wat vaak wordt gedacht, kan fysieke activiteit u helpen om die ongemakken tegen te gaan.

Immers, hoe minder u beweegt, hoe sneller uw fysieke conditie afneemt. En hoe moeilijker de minste inspanning wordt. Het is een vicieuze cirkel. Een aangepast bewegingsprogramma kan u helpen om energie te winnen. Dat is het principe achter Rekanto, het bewegingsprogramma van Stichting tegen Kanker! Het doel is om u te helpen geleidelijk aan uw conditie terug op te bouwen, zodat u snel terug normale activiteiten kunt opnemen en het Rekanto-programma kunt verlaten.

Professionals ten dienste van uw welzijn

Rekanto is een bewegingsprogramma, samengesteld door en onder toezicht van specialisten in de oncologie, de sportgeneeskunde en de revalidatie.

Alle activiteiten staan onder leiding van lesgevers die specifiek door Stichting tegen Kanker werden opgeleid. Door activiteiten aan te bieden die aangepast zijn aan uw behoeften en de fysieke beperkingen ten gevolge van uw behandeling, helpen ze u om u beter in uw vel te voelen. Leeftijd speelt geen rol en er is geen enkele ervaring of aanleg voor fysieke activiteit nodig.

Een waaier aan activiteiten, in uw buurt

Stichting tegen Kanker organiseert Rekanto op verschillende plaatsen in België. U kunt één of maximum twee activiteiten kiezen in overleg met uw arts. Neem gerust contact met ons op via **078 15 15 50** om te weten welke activiteiten in uw buurt plaatsvinden.

- **tai chi**: ontspan u met trage en harmonieuze bewegingen
- **yoga**: ontspan u met oefeningen aangepast aan uw mogelijkheden
- **aquagym**: wanneer het plezier van zwemmen en gymnastiek hand in hand gaan
- **omnisport**: verbeter op een leuke manier uw conditie met uiteenlopende sporten
- **nordic walking**: schep een luchtje met deze wandelsport, die meestal met behulp van stokken beoefend wordt. De kalme uithoudingssport zet uw hele lichaam aan het werk

Goed voor lichaam ... en geest

Uw lichaamsconditie en bijgevolg uw levenskwaliteit verbeteren is het voornaamste doel van het Rekanto bewegingsprogramma. Zo raakt u (opnieuw) in vorm en krijgt u ook de kans om op een ongedwongen manier andere mensen te ontmoeten.



“Kies voor het bewegingsprogramma Rekanto om je energie opnieuw te laten stromen, om te blijven voelen dat je leeft!”

Geena Lisa, meter van Rekanto

De experts aan het woord: Kankergerelateerde vermoeidheid en het belang van bewegen

“Kankergerelateerde vermoeidheid is een vaak gehoorde klacht, niet enkel tijdens therapie maar ook na het stopzetten van de behandeling. Deze vermoeidheid wordt wellicht veroorzaakt door verschillende factoren. Eén van deze factoren is lichamelijke inactiviteit of onvoldoende lichaamsbeweging. Door deze inactiviteit daalt de fysieke fitheid waardoor men sneller vermoeid raakt tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Men komt in een vicieuze cirkel terecht: men is sneller vermoeid waardoor men vaker gaat rusten en de fitheid verder afneemt. Verschillende studies tonen aan dat een goed opgebouwd bewegingsprogramma kan bijdragen tot het toenemen van de fysieke fitheid en het afnemen van deze vermoeidheid.”

**B. Van Ruymbeke, coördinator multidisciplinair oncologisch revalidatieprogramma EU'REKA',
Universitair Ziekenhuis Gent**

**Prof. S. Van Belle, medisch oncoloog UZ Gent, diensthoofd
Medische Oncologie en Palliatieve Zorgen.**

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Vul voor- en achterkant in HOOFDLETTERS EN IN BALPEN in en stuur het op naar:

Stichting tegen Kanker - t.a.v. Dr. Ivo Nagels
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel

PERSOONLIJKE GEGEVENS VAN DE DEELNEMER

(Meisjes)naam:
Voornaam:
Adres:
Nr.: Bus: Postcode:
Gemeente:
Geboortedatum: ____ / ____ / ____
Telefoonnr.: ____ / ____ / ____
GSM:
E-mail:
Geslacht: man - vrouw

IK WENS DEEL TE NEMEN AAN (onder voorbehoud van beschikbaarheid)

Vermeld plaats en datum van de activiteiten die u wenst te volgen

- Aquagym:
 Yoga:
 Tai Chi:
 Omnisport:
 Nordic Walking (openlucht):
 Andere:



Toelating voor het beheer van persoonlijke gegevens
Ik geef Stichting tegen Kanker het recht mijn persoonlijke gegevens te bewaren in één of meerdere van haar gegevensbestanden, met het oog op het beheer van haar activiteiten. Ik erken het recht te hebben om deze gegevens op elk moment te raadplegen, te controleren op hun juistheid en te laten wijzigen.
Voor elke vraag betreffende het beheer van mijn persoonlijke gegevens kan ik mij steeds richten tot Stichting tegen Kanker, Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel, tel. 02 733 68 68 - e-mail: info@kanker.be