



REKANTO® brengt mensen met èn na kanker in beweging

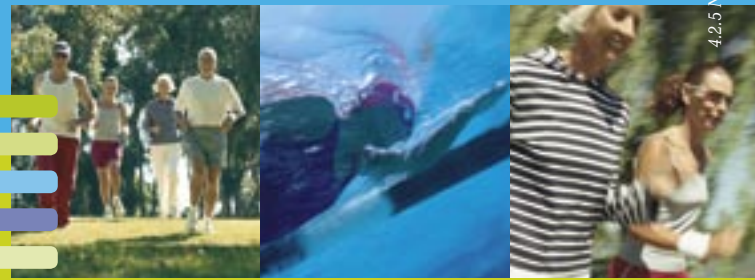


Rekanto
In beweging met èn na kanker

fitkan

Stichting tegen Kanker
Stichting van openbaar nut

Rekanto® is een gedeponeed merk van vzw FITKAN



4.2.5 NL

CDN Communication : 06.4.25-4

0873.268.432/0626

Stichting van openbaar nut • 0873.268.432/0626

B-1030 Brussel • Stichting tegen Kanker • Leuvensesteenweg 479

V.U.: Dr. D. Vander Steichele - Stichting tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479



Iedere werkdag van 9 tot 13uur,
op maandag tot 19uur

Voor al uw vragen over kanker en voor informatie over de verschillende hulpmogelijkheden van de Stichting tegen Kanker kunt u bellen naar de Kankerfoon (0800 15 802). Deze gratis telefonische hulplijn is elke werkdag te bereiken tussen 9 en 13 uur en 's maandags tot 19 uur.

U kunt ook de website van de Stichting raadplegen (www.kanker.be). Deze site bevat een ware schat aan informatie en u kunt er uw vragen rechtstreeks stellen via e-mail.



Stichting van openbaar nut

Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel
tel.: + 32 2 733 68 68
fax: + 32 2 734 92 50
commu@kanker.be
www.kanker.be

Onze regiocoördinatoren:

Antwerpen - Waasland
Cécile HERRIJGERS
Tel.: 03 636 13 56 - Gsm: 0498 12 17 64
cherrijgers@kanker.be

Antwerpen - Kempen
Ann BEINE
Tel.: 03 326 39 26 - Gsm: 0474 95 07 03
abeine@kanker.be

Limburg - Leuven
Katleen SCHIEPERS
Gsm: 0474 44 40 75
kschiepers@kanker.be

West-Vlaanderen - Meetjesland - Gent
Marc MADDELEIN
Tel./Fax: 051 50 09 50 - Gsm: 0475 50 09 00
mmaddelein@kanker.be

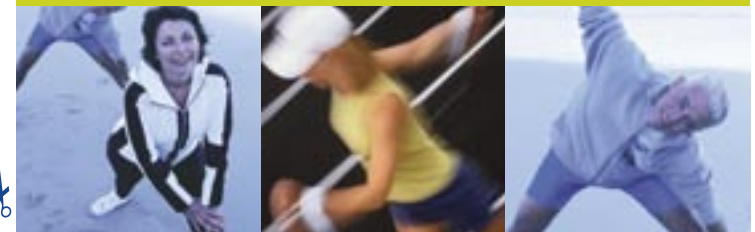
Brussel
Jean-Claude DE GREEF
Tel.: 02 743 45 86 - Gsm: 0475 82 21 36
jcdegreef@kanker.be

Oost-Vlaanderen - Halle-Vilvoorde
Wendy BUELENS
Tel.: 02 743 45 88
wbuelens@kanker.be

Zij bezorgen u graag alle informatie over Rekanto® in uw streek.

Ook op www.rekanto.be vindt u het volledige aanbod.

Pour les francophones et les germanophones, le programme est proposé sous le nom 'RaViva'.



MEDISCH GESCHIKTHEIDSATTEST

Ondergetekende, dokter in de geneeskunde,
behandelend geneesheer of oncoloog (gelieve nader te bepalen):

.....
verklaart na onderzoek de heer/mevrouw

Naam:

Voornaam:

Adres:

Postcode: Gemeente:

Gebortedatum:

medisch geschikt om deel te nemen aan de sport- en
bewegingsactiviteiten van Rekanto.

Stempel geneesheer

Datum en handtekening geneesheer:

Telefoon:

Gelieve dit document terug te sturen naar
de Stichting tegen Kanker
"Medisch attest Rekanto"
t.a.v. Dr. I. Nagels
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel



Rust roest: ook voor mensen met en na kanker

De meest voorkomende klacht bij mensen met kanker is de extreme vermoeidheid die haar oorsprong vindt in zowel de aandoening zelf als de behandeling. Die vermoeidheid houdt soms nog jaren aan, ook nadat de therapie afgerond is.

Verschillende studies tonen duidelijk aan dat gepaste bewegingsprogramma's een veel betere remedie zijn dan meer rust nemen, zoals tot voor kort meestal werd aangeraden.

Door minder te bewegen daalt je conditie, nemen spiermassa en uithoudingsvermogen af en wordt de minste inspanning nog moeilijker. Een negatieve spiraal, dus.

Je fysiek goed voelen heeft bovendien een aantoonbare positieve invloed op je hele levenskwaliteit.

Olympisch niveau?

Nee, het is echt niet nodig om meteen zwaar te gaan trainen. Veel belangrijker is het om regelmatig te bewegen en je conditie zo langzaam maar zeker (terug) op te bouwen. Het moet bovendien nog leuk blijven natuurlijk.

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

Het houdt rekening met de specifieke behoeften en mogelijkheden van mensen tijdens en na een behandeling tegen kanker.

Er is geen enkele sportieve ervaring of aanleg nodig om deel te nemen, leeftijd speelt evenmin een rol.



Meter van Rekanto®

Katelijne van Heukelom beklimt in 2004 de Mt Aconcagua (6.995 meter hoogte), samen met zeven vrouwen met een borstkankerverleden. Een expeditie naar Groenland is in voorbereiding. Zij weet beter dan wie ook dat het de moeite loont je conditie stap voor stap terug op te bouwen.

Voor wie?

Voor volwassenen met en na kanker, mits medisch attest.

Zet je niet graag alleen de eerste stap, laat je dan gerust vergezellen door een familielid of een vriend of vriendin.

Wat en waar?

De Stichting tegen Kanker organiseert Rekanto® op verschillende plaatsen in Vlaanderen en Brussel. Afhankelijk van de beschikbare infrastructuur kan je een keuze maken uit:

- omnisport in zaal of buiten
- aquagym
- tai chi
- yoga

De wekelijkse sessies duren ongeveer een uur.

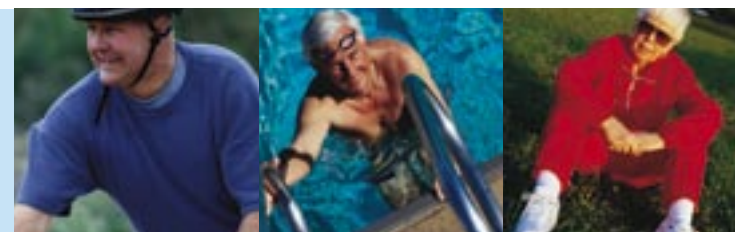
Niet iedere lokatie biedt alle activiteiten aan. Je kunt wel op verschillende plaatsen deelnemen en zo je eigen programma samenstellen. Elders in deze folder vind je een lijst van contactpersonen.

Alle activiteiten worden geleid door een deskundige trainer die voor iedere deelnemer de nodige aandacht heeft. Een vrijwilliger-coach zorgt voor omkadering en de praktische organisatie.

Wat kost het?

De bijdrage voor het deelnemen aan de Rekanto-activiteiten is vrij. Het bewegingsprogramma Rekanto, een van de talrijke activiteiten van de Stichting tegen Kanker, kan alleen blijven bestaan dankzij giften van onze donateurs.

Je kan de Stichting tegen Kanker naar eigen vermogen steunen met een bijdrage op rekeningnummer 000-0000089-89. Voor giften van € 30 (of meer) per jaar wordt automatisch een fiscaal attest afgeleverd.



Het Rekanto® bewegingsprogramma richt zich tot mensen met en na kanker die aan volgende kenmerken voldoen

Voorwaarden:

- ouder zijn dan 18 jaar;
- actieve medische behandeling (heelkunde, radiotherapie, chemotherapie) bij voorkeur 2 maanden hebben beëindigd, tenzij andersluidend medisch advies;
- een levensverwachting hebben van minimum 1 jaar;
- geen onomkeerbare bijwerkingen van de behandeling kennen, bijwerkingen die met name het volgen van het bewegingsprogramma kunnen belemmeren;
- een aantal klachten hebben die door het programma kunnen verbeterd worden zoals:
 - verminderd uithoudingsvermogen
 - vermoeidheid
 - omkeerbare psychische klachten hebben ten gevolge van de ziekte of behandeling (angst, onzekerheid, zenuwachtigheid, beperkte neerslachtigheid, slaapstoornissen, concentratievermindering)
 - onzekerheid over zijn/haar sociaal functioneren
- gemotiveerd zijn aan deze klachten iets te veranderen door aan een bewegingsprogramma deel te nemen.

Uitsluitingscriteria:

- nog afhankelijk zijn van hulp van derden;
- emotioneel nog sterk onevenwichtig zijn;
- een fysieke toestand hebben die het volgen van het programma onmogelijk zou maken. Algemeen wordt ervan uitgegaan dat men minimum 10 à 15 min. moet kunnen wandelen of fietsen, en dat men lichte huishoudelijke taken reeds moet aankunnen;
- niet in staat zijn in groepsverband aan activiteiten deel te nemen;
- andere problemen kennen zoals: hartproblemen, ademhalingsproblemen, ongecontroleerde suikerziekte, bloedingsneigingen, bloedarmoede, tekort aan witte bloedcellen, psychiatrische en neurologische stoornissen.

Bij verhoogd risico op infectie kan niet (meer) deelgenomen worden aan wateractiviteiten.