

# BEWEGEN MET KANKER

ONDER BEGELEIDING VAN DE FYSIOTHERAPEUT



## Actief blijven door beweging!

Dat bewegen goed is voor het lichaam weet iedereen. Maar wanneer u kanker heeft, is sporten waarschijnlijk het laatste waar u aan denkt. U heeft wel wat anders aan uw hoofd! Toch is het juist op dat moment belangrijk om actief te blijven.

## BEGELEIDING BIJ HET BEWEGEN

Speciaal voor (ex-)kankerpatiënten biedt SGE een beweegprogramma aan. In een kleine groep van maximaal 6 personen traint u aan het behoud of herstel van uw conditie. Onder professionele begeleiding van onze fysiotherapeuten traint u 2x in de week één uur. De training kan bestaan uit oefeningen op fitnessapparatuur, groepsactiviteiten en ontspanningsoefeningen. U kunt ook kiezen voor individuele begeleiding of begeleiding aan huis.

Mensen met oedeemklachten kunnen terecht bij onze oedeemtherapeut. Het is daarnaast mogelijk om met een maatschappelijk werker of psycholoog te praten over belangrijke thema's als verwerking van uw ziekte, spanning, angst, de gevolgen van kanker voor het gezin, relaties en uw werk.

**BEWEGEN IN GROEPSVERBAND IS LEUK EN MOTIVEREND.**

**DEELNEMERS BEGRIJPEN ELKAAR, OMDAT ZIJ HETZELFDE MEEMAKEN.**

## **TOEGESPITST OP UW SITUATIE**

Wanneer u zich aanmeldt, volgt eerst een intakegesprek. Tijdens deze intake wordt gekeken naar uw mogelijkheden en wensen. Het kan zijn dat u herstellende bent van kanker en uw conditie weer wilt opbouwen. Of dat u uw conditie op peil wilt houden tijdens bestralingen en chemotherapie. De fysiotherapeuten maken een programma dat bij u past en dat u aankunt. Na het volgen van het beweegprogramma kunnen wij u in contact brengen met beweegaanbieders bij u in de buurt.

## **RESULTAAT VAN HET BEWEGEN**

Door regelmatig te bewegen zal uw algehele conditie verbeteren en zult u minder snel moe zijn. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat sportief beweging tijdens en na de behandeling een belangrijke bijdrage kan leveren aan uw herstel. Door te trainen in

een groep krijgt u zelfvertrouwen en kunnen angst voor inspanningen verdwijnen. Somberheid en depressieve klachten kunnen verminderen.

## **KOSTEN**

De kosten voor bewegen met kanker onder begeleiding van de fysiotherapeut vallen onder de aanvullende verzekering en in sommige gevallen onder de basisverzekering. Informeer bij uw verzekeraar of bij uw fysiotherapeut wat u precies vergoed krijgt.

## **INFORMATIE & AANMELDEN**

Voor meer informatie of om u aan te melden voor een intake kunt u bellen met de afdeling fysiotherapie van:

SGE Orion 040-711 63 40

SGE Meerhoven 040-711 62 40

Op [www.sge.nl](http://www.sge.nl) kunt u ook terecht voor het aanmeldformulier.



**Imke Sweegers**  
Oncologie fysiotherapie



**Dorien Hoogeveen-Slaats**  
Oncologie fysiotherapie  
Lid van FyNeOn en Onconet



**Jolijn van Osta**  
Oncologie fysiotherapie  
Lid van FyNeOn en Onconet