

Praktische info:

- **Bent u geïnteresseerd?** Meld aan de **verpleegkundigen** van het Dagziekenhuis dat u graag wenst deel te nemen aan dit programma.
- Deze sessies worden gedeeltelijk **terugbetaald** door je ziekenfondsen, afhankelijk van je status.
- **Wanneer?** Op de dagen dat u naar het Dagziekenhuis komt voor uw behandelingen.
- **Waar?** Kom meteen na uw bloedafname naar het Dagziekenhuis. Uw kinesitherapeut komt u afhalen en vergezelt u naar onze fitnessruimte op de 2^e verdieping (route 1206).
- Vergeet niet om **geschikte sportkledij** mee te brengen!
- U kunt maximaal 15 sessies in het Jules Bordet Instituut volgen. Als u de fysieke activiteit wilt voortzetten, kunt u meer sessies volgen in het Erasme Ziekenhuis.

Toch nog een vraagje?
Neem contact op via +32 (0)2 541 31 92
of +32 (0)2 541 33 26, of stuur een e-mail
naar: activitephysique.kinesitherapie@hubruxelles.be



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Jules Bordet Instituut
Mijlenmeersstraat 90 – 1070 Brussel
T +32 (0)2 541 31 11
M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Verantwoordelijke uitgever: Communicatiedienst H.U.B.
Jules Bordet Instituut
Mijlenmeersstraat 90 – 1070 Brussel
01/2024



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Hôpital Erasme H U.L.B.



Lichaamsbeweging en fysieke activiteit: programma van het Dagziekenhuis

Dienst
fysiotherapie





Onze kinesitherapeuten bieden **in het Dagziekenhuis sessies lichaamsbeweging aan.**

Doel

- 1 **Fysieke activiteiten** uitvoeren in de strijd tegen de zittende levensstijl;
- 2 Uzelf bewijzen dat u nog in staat bent fysiek actief te zijn: dat is goed voor uw **zelfvertrouwen**;
- 3 Elke week opnieuw voelen hoeveel **voordelen** fysieke activiteit te bieden heeft.



Waarom zou ik fysiek actief moeten zijn tijdens mijn behandeling?

Kanker en de behandeling ervan vormen zware beproevingen, zowel fysiek als psychisch. We weten ook dat na een kankerdiagnose vaak de neiging bestaat 'om bij de pakken te blijven zitten'. Het is nochtans bewezen dat **actieve lichaamsbeweging**,

begeleid door professionals, **fysiek én mentaal vele voordelen** biedt voor de patiënten: herbevestiging van het lichaam, verhoogd zelfvertrouwen, minder stress en angst, en ook een flinke impact op vermoeidheid en moreel.

Wist u dit al?

De Wereldgezondheidsorganisatie raadt volwassenen aan om minstens 150 minuten/week lichamelijk actief te zijn (wandelen, fietsen, dagelijkse bezigheden) bij een matige intensiteit, of minstens 75 minuten/week met hoge intensiteit.

Om die redenen biedt **het Dagziekenhuis een programma van fysieke activiteit aan.**

Dit project is bevorderlijk voor de lichaamsbeweging en biedt kansen om fysiek actief te zijn in een veilige omgeving. Wie naar het Dagziekenhuis komt, kan de 'verloren tijd' tussen twee afspraken doorbrengen in onze fitnessruimte. Deze sportsessies vinden plaats **onder toezicht van kinesitherapeuten**: zij begeleiden en coachen u de hele duur van uw sessie.

Organisatie van de fysieke activiteit

Ons team heeft diverse trainingsprogramma's opgesteld en houdt bovendien rekening met uw toestand. Wij monitoren ook uw hartslag, saturatie en bloeddruk voor, tijdens en na uw inspanningen, om erover te waken dat alles verloopt zoals het hoort. Elke sessie duurt 30 à 40 minuten.

Uw toegewezen kinesitherapeut kiest **een programma op maat** van uw profiel uit de drie volgende opties:

- **Aeroob uithoudingsvermogen**: een klassieke uithoudingssessie, minder intens maar langdurig werk op de fiets, loopband, crosstrainer, roeimachine, ...

- **Intervaltraining**: een sessie die bestaat uit afwisselend laag- en hoogintensieve activiteit om uw cardiovasculair systeem te trainen.
- **Spierversterking**: een sessie met oefeningen die bepaalde spieren specifiek trainen om ze te versterken. Uw toegewezen kinesitherapeut kiest uit deze drie programma's om de fysieke activiteit zo goed mogelijk aan u aan te passen.

Welke maatregelen moet u nemen?

Geen enkele!

- Geen enkele behandeling of afspraak wordt hiervoor verplaatst of uitgesteld. **Wij passen ons aan** uw agenda aan zodat u uw fysieke activiteit kunt beoefenen zonder de behandeling te verstoren.
- **U hoeft geen bedreven of gedreven sportbeoefenaar te zijn.** Het enige wat u nodig hebt, is motivatie! De kinesitherapeuten zullen u met genoeg optimaal coachen tijdens deze sessies; ze beantwoorden ook al uw vragen.

