



Beste collega,

Het **aantal gevallen van kanker stijgt** nog steeds, zo blijkt uit recente publicaties. In 2005 werden in België 57.185 nieuwe diagnoses van kanker gesteld, waarvan 31.484 bij mannen en 25.701 bij vrouwen. De Wereldgezondheidsorganisatie verwacht dat het aantal nieuwe gevallen van kanker bij ons nog met een kwart zal toenemen tegen 2020. Naast de vergrijzing zal naar verwachting ook de toename van vroegdetectie bijdragen aan deze stijging .

Tegenover het stijgend aantal nieuwe gevallen van kanker staat **een toenemende kans op overleving** van deze ziekte. Dankzij verbeterde technieken en behandelingen worden steeds meer patiënten met succes behandeld. Uit recente Nederlandse (1) cijfers blijkt dat de sterkste verbetering in overleving de afgelopen decennia opgetreden is bij jonge kankerpatiënten in de leeftijd 15 tot 34 jaar.

De forse stijging in de prevalentie van kanker en de toegenomen aandacht voor de kwaliteit van het leven heeft **belangrijke implicaties** voor de **zorg** en **nazorg**. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt immers dat veel patiënten tijdens en na de behandeling met **klachten** kampen zoals vermoeidheid, conditieverlies, pijn, emotionele instabiliteit en depressie (2). In recente studies is aangetoond dat kankerpatiënten met **revalidatie** een **betere kwaliteit van leven** en een **gunstigere prognose** hebben dan patiënten die niet revalideren. Bovendien blijkt revalideren met een groepsprogramma gunstig bij te dragen aan het herstel (3, 4 & 5).

Een vorm van **wetenschappelijk onderbouwde oncologische revalidatie** is het groepsprogramma **'Herstel & Balans®'** (6). Op meer dan 50 locaties in Nederland en België kunnen mensen met kanker revalideren in 'Herstel & Balans' (7). Naam en beeldmerk 'Herstel & Balans' zijn gedeponeerd in het Benelux merkenregister en dienen als kwaliteitskeurmerk. Herstel & Balans kan enkel met licentie en onder voorwaarden op locatie uitgevoerd worden .

1. KWF; 2. Bower J., 2000; 3. oo. Backer ICF, 2004; Courneva KS. E.a., 2000 & 2003; Kolden GG., 2002; 4. oa. Meyerhardt JA ea., 2006; Holmes MD, 2005  
5. David K., 1999; Meerdinck J., 1996; Meyer TJ., 1995; 6. Braam K, 2001; Gijsen BMC & Koppejan-Rensenbrink AG, 2003; Gijsen BCM & Veenstra MY, 2001; 7. [www.herstelenbalans.nl](http://www.herstelenbalans.nl)

In **september '09** gaat het **AZ Sint-Blasius** op **initiatief** van de **Borstkliniek Dendermonde** van start met dit **revalidatieprogramma**. (Ex-)patiënten van 18 jaar of ouder die de primaire behandeling afgerond hebben met perspectief op langdurig herstel kunnen op verwijzing van hun huisarts of specialist deelnemen aan het programma via het verwijsformulier. U vindt dit formulier en de inclusiecriteria in bijlage of op <http://www.azsintblasius.be/>.

'Herstel en Balans' betreft een **multidisciplinair ambulair modulair groepsprogramma** met **individuele differentiatie** bestaande uit lichaamstraining, psycho-educatie en gestructureerd lotgenotencontact. Deelnemers aan het programma komen gedurende 12 weken twee keer per week bijeen in een groep van 8 tot 12 personen in De Meirdam Sport.

De **bewegingsmodule** is gericht op conditieverbetering, balans en coördinatie, maar ook op het leren omgaan met vermoeidheid. In de fysieke training wordt elke deelnemer individueel benaderd. Het **psychosociale luik** van de revalidatie omvat een aantal themabijeenkomsten gericht op onderwerpen als vermoeidheid, controle, omgaan met spanning en verwerking. Hiermee is het programma gericht op de samenhang tussen lichamelijke en psychosociale aspecten van welzijn, ziekte en gezondheid.

Vanwege het bevorderen van de zelfredzaamheid en reïntegratie, en het hervatten van het dagelijks leven opteren we voor een ambulair programma. Een locatie op afstand -**De Meirdam Sport**- benadrukt de curatieve setting en biedt bovendien de gelegenheid om deze af te stemmen op de specifieke noden van de oncologische patiënt. Het programma wordt deels vergoed door **subsidies** en door **sponsoring** (oa. Roparun - De Kloddelopers: <http://kloddelopers.aczele.be>; Zonta Dendermonde: <http://www.zontadendermonde.be>), de deelnemers betalen een **eenmalige bijdrage** van 96 euro.

We hopen via dit programma een belangrijke meerwaarde te kunnen bieden aan onze patiënten en zijn alvast enthousiast om hiermee te kunnen starten. Indien u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met Eva Maertens, onco-psychologe op 052 25 20 96 of via [eva.maertens@azsintblasius.be](mailto:eva.maertens@azsintblasius.be). Informatie over het programma Herstel & balans, kunt u vinden op [www.herstel-en-balans.nl](http://www.herstel-en-balans.nl)

Met vriendelijke groeten,

Jan Decloedt

Voorzitter Commissie Oncologie AZ St-Blasius  
Coördinator Borstkliniek Dendermonde

Sabine Serry

Diensthofd Oncologie AZ St-Blasius



## Doelgroep

Volwassen mensen met kanker, die de primaire behandeling afgerond hebben met perspectief op langdurig herstel en (chronische) klachten houden waarvoor groepsbehandeling/revalidatie met individuele differentiatie geïndiceerd is.

## Inclusiecriteria/indicatie

Patiënt:

- is 18 jaar of ouder; en
- is gediagnosticeerd met een vorm van kanker; en
- heeft de primaire behandeling voor kanker (chirurgie, radiotherapie, chemotherapie, immunotherapie) afgerond (bij voorkeur minimaal twee maanden geleden); en
- heeft een discrepantie tussen het huidige en optimale niveau van functioneren met klachten op de volgende probleemgebieden:
  - lichamelijke beperkingen zoals verminderde belastbaarheid, verlaagd activiteitsniveau, vermoeidheidsklachten;
  - psychisch en sociale beperkingen zoals emotionele instabiliteit, angst, depressie, nervositeit, slaapstoornissen, concentratiestoornissen, minder evenwichtig sociaal functioneren; en
- is fysiek, psychisch en sociaal in staat aan een groepsprogramma deel te nemen.

## Exclusiecriteria/ contra-indicatie

Patiënt heeft:

- beperkende lichamelijke risico's ten gevolge van kanker, ernstige comorbiditeit; of
- ernstige psychopathologie, ernstige cognitieve stoornissen; of
- beperkende bijwerkingen van behandeling of medicatie; of
- een indicatie voor complexe revalidatie.