

### Meer informatie/contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het patiëntenservicebureau van Adelante via tel. 045-5282222 of stuur een e-mail naar [psb@adelante-zorggroep.nl](mailto:psb@adelante-zorggroep.nl)

Meer algemene informatie over Adelante treft u aan op onze website: [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)



### ADELANTE

Adelante ondersteunt volwassenen en kinderen bij het herstel of het leren omgaan met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Bij Adelante volwassenenrevalidatie, arbeidsre-integratie en sport & bewegen kunt u terecht voor alle mogelijke vragen en behandelingen binnen de revalidatiegeneeskunde. Daarnaast richt de zorg van Adelante zich ook op kinderrevalidatie, speciaal onderwijs en wonen en audiologie en communicatie. In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden. De ruim 1.100 professionals van Adelante zijn werkzaam op diverse locaties in Limburg en Noord-Brabant. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.



# adelante

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111  
6432 CC Hoensbroek  
t 045 - 528 28 28  
[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)



# adelante

haal het beste uit jezelf

## HERSTELLEN NA KANKER



Adelante volwassenenrevalidatie & arbeidsre-integratie

Bewegen speelt een belangrijke rol in het herstelproces. Het zorgt ervoor dat u mobieler blijft en zichzelf beter kunt redden. U kunt natuurlijk ook bij Adelante terecht als u gezond bent en vooral gezond wilt blijven.

**Door betere behandelingen hebben mensen met kanker tegenwoordig een grotere kans op genezing. Toch blijft kanker een ingrijpende ziekte die uw leven fysiek en emotioneel fors overhoop kan halen. Het revalidatieprogramma 'Herstellen na kanker' kan u helpen te herstellen van de zware behandeling en uw conditie te verbeteren. Zodat u zich al tijdens de behandelingen fitter voelt en met meer energie en veerkracht de draad van het leven op kan pakken.**

#### Hoe ziet onze begeleiding er uit?

Herstellen na kanker richt zich op het verwerven van conditie, lichaamstraining en emotionele verwerking. Jaarlijks volgen ongeveer 100 patiënten dit groepsprogramma van drie maanden bij Adelante sport & bewegen. Elk traject start met een persoonlijke intake en een aantal tests.

Puur om te kijken op welk niveau we het programma kunnen

starten, welk doel haalbaar is en welke vorm van bewegen het beste bij u past: aquajoggen of bijvoorbeeld nordic walken. Daarnaast bestaat het programma uit vijf themabijeenkomsten met een psycholoog of een maatschappelijk werker waarin we de emotionele aspecten van het leven met kanker bespreken. Daar zijn meestal ook de partners van onze deelnemers bij betrokken.

Vrijwel niemand gelooft bij aanvang van zijn of haar deelname aan 'Herstellen na kanker' de geschatte prognose. Het einddoel wordt echter eveneens vrijwel zonder uitzondering wél gehaald, mede dankzij de 'graded activity therapy' die gericht is op een geleidelijke opbouw van de lichamelijke functies. Het werken aan het eigen lijf wordt gaandeweg een positieve ervaring die de deelnemers bovendien samen delen. Want naast het samen bewegen en sporten is er in het programma ook ruimte om te (leren) relaxen en om ervaringen te delen met lotgenoten.



#### Hoe komt u bij ons terecht?

- U vraagt een informatiepakket aan bij Adelante via 045-5282222 of via e-mail: [psb@adelante-zorggroep.nl](mailto:psb@adelante-zorggroep.nl).
- U vult de ingesloten vragenlijst in en laat uw huisarts of specialist de vragenlijst voor de arts invullen.
- Deze lijsten stuurt u op naar Adelante sport & bewegen, Zandbergsweg 111, 6432 CC Hoensbroek.
- U krijgt een intakegesprek bij de fysiotherapeut van Adelante sport & bewegen.
- De fysiotherapeut bekijkt of u in aanmerking komt voor deelname aan 'Herstellen na kanker' en zorgt ervoor dat u zo snel mogelijk aan uw herstel kunt beginnen.