

Sport als hefboom bij herstel

Goedele Adams

Inhoud

- mijn verhaal
- wat is herstel ?
- concrete tips

Mijn verhaal

2016

30 jaar : alles ging goed !



Mijn verhaal - diagnose

- 2017
 - na 8 maanden onzekerheid
 - ER+ borstkanker
 - Bornem + UZA
- behandeling
 - borstoperatie + okselklieruitruiming
 - 6 maanden chemo
 - 1 maand bestraling
 - hormoonmedicatie:
 - 4 jaar Zoladex
 - 10 jaar Nolvadex/Tamoxifen



Mijn verhaal – mijn klachten & gevolgschade

- blijvende chemo-schade
 - hart –en bloedvaten
 - longcapaciteit
 - concentratie
- gevolg van hormoonmedicatie
 - in menopauze
 - osteoporose : zwakke gewrichten, pezen, bindweefsel
 - osteoporose: gewrichtspijn
 - last met warmte en vapers
 - gewicht / vocht ophouden
- recuperatie : trager en moeizamer
 - meer rust nodig
 - nood aan structuur
- linker arm + oksel

én:

leven op pauze voor
2 jaar

...wat zal er in de
toekomst nog
kunnen !?

Mijn verhaal – advies van de dokter

Richtlijn :

- tijdens chemo en bestraling : proberen bewegen
- nadien, 'voor altijd' : 1 uur per dag sporten
- om bijwerkingen leefbaar te maken
- om prognose te verbeteren

Mijn verhaal – beginnen sporten

- zelfstandig
- onco-revalidatie programma in het ziekenhuis
- Think Pink

Mijn verhaal – Op naar de Ronde !

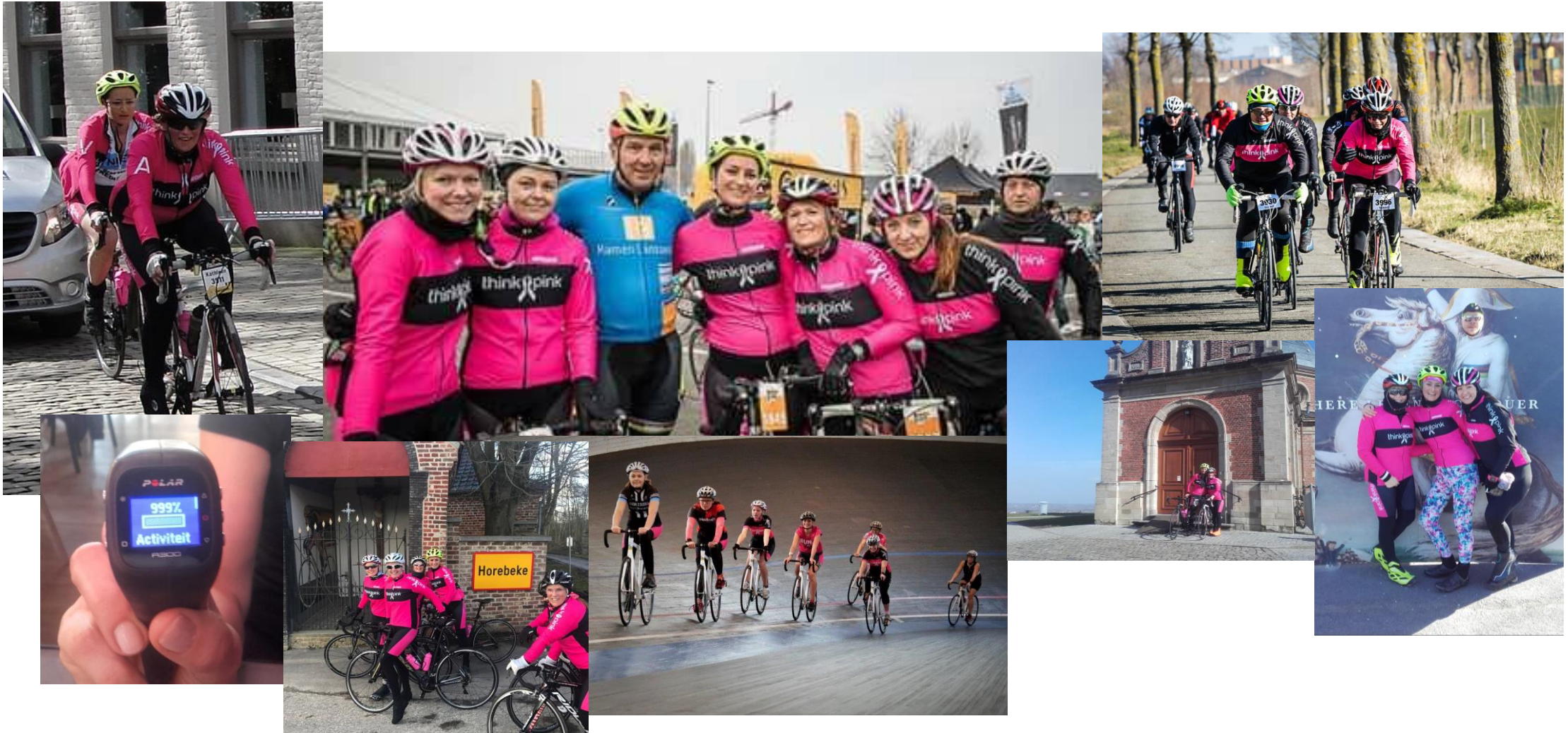


Mijn verhaal – Op naar de Ronde !

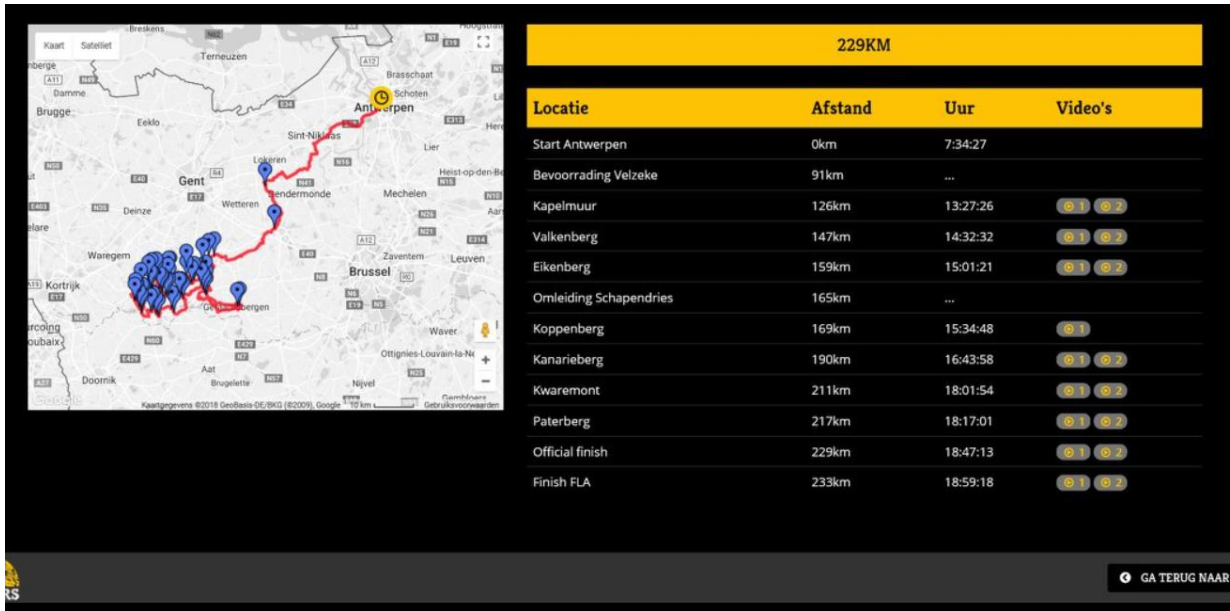
- Think Pink – revalidatie project voor lotgenoten
 - november 2017 → maart 2018
 - inspanningstest + trainingsschema op maat
 - fiets in bruikleen en fiets-outfit
 - 1x per maand samen fietsen:
met coach Johan Museeuw
 - focus : gezond worden
- 0 fietservaring
- tijdens progressieve werkhervatting
- fysiek en mentaal : start van herstel



Mijn verhaal – Op naar de Ronde !



Mijn verhaal – Op naar de Ronde !



Mijn verhaal – Op naar de Ronde !



Mijn verhaal – Op naar de Ronde !



Wat is herstel ?

- volgt op trauma
 - fysiek: tijdelijke, blijvende of degeneratieve ziekte
 - fysiek: ongeval
 - mentaal: mentale ziekte of gevoeligheid
 - moeilijke periode: familiale situatie, overlijden naaste, ontslag, ...
- herstel
 - ≠ terug naar hoe het was voor het trauma
 - = beter worden
- herstel = tijdens en na

Wat is herstel ?

- herstel = een combinatie van factoren
 - fysiek
 - sporten binnen mijn beperkingen
 - mentaal
 - iets nieuw kunnen: geeft vertrouwen
 - sociaal
 - contact met jonge lotgenoten
 - maatschappelijk / structuur
 - sportschema gaf structuur: dagelijks + op termijn
- herstel = eenzaam & onzeker
- herstel = botsen op nieuwe grenzen
- herstel = aanvaarden

Concrete tips

- Hou contact
 - wie ?
 - hoe vaak ?
 - hoe?
- Laat ruimte en geef tijd voor verdriet en verlies-ervaring, maar hou focus op wat de activiteit / 'het gewone' is
- Geef iemand een nieuwe rol
 - in onderling overleg !
 - 'vrijblijvende' rol
 - bij welke van de 4 herstel-onderdelen kan je (op dit moment) helpen ?

Concrete tips

- Respecteer nieuwe grenzen
- Maak dingen concreet
 - nu is nu
 - een concrete verwachting, doel, ... geeft houvast
 - onthoud wat het dieptepunt was en welke vooruitgang er al is
- Focus op wat nog wel kan
 - nieuw doel: wat kan je nog wel ondanks nieuwe beperkingen?



Bedankt voor uw aandacht !

Vragen ?
goedele.adams@gmail.com