



Bewegen na kanker: er sneller bovenop met Rekanto

Bewegen is en blijft voor ieder van ons een bijzonder belangrijk aspect van het dagdagelijks leven. Maar bij kanker krijgt aangepaste beweging nog een extra dimensie. Ze kan namelijk de intense vermoeidheid verhelpen, een heel frequente bijwerking van de behandelingen. Stichting tegen Kanker investeert daarom al meer dan vijf jaar in Rekanto, een gratis en professioneel begeleid bewegingsprogramma dat aangepast is aan de noden en behoeften van mensen met of net na kanker. Bovendien ben je er omringd door mensen die begrijpen wat de ziekte precies teweegbrengt.



Het programma Rekanto is beproefd. Het loopt vandaag al meer dan vijf jaar in het hele land, in het Franstalige landsgedeelte onder de naam RaViva, en het bereikt meer dan 1 000 kankerpatiënten.

Waarom Rekanto?

"Na kankerbehandelingen kampen heel veel mensen met intense vermoeidheid. Een van de oorzaken is een gebrek aan fysieke activiteit tijdens die periode. Daardoor daalt de fitheid en raken mensen sneller vermoeid bij alledaagse activiteiten. Het is een vicieuze cirkel: je bent sneller vermoeid en gaat vaker rusten, waardoor de fitheid verder afneemt", aldus Cécile Avril van Stichting tegen Kanker. "Lichaamsbeweging kan zorgen voor meer fitheid en het afnemen van de vermoeidheid. Het moet wel om aangepaste beweging gaan, die voor de deelnemers mogelijk en haalbaar is. De behandeling en revalidatie vergen namelijk veel van een mens. En omdat het in de traditionele sport- en fitnessclubs niet altijd mogelijk is om zulke programma's op maat van de kankerpatiënt aan te bieden, organiseert Stichting tegen Kanker Rekanto. We doen altijd een beroep op professionele Rekanto-bewegingscoaches om de mensen zo optimaal mogelijk

te begeleiden en hen een goed gevoel te bezorgen dankzij de gekozen lessen."

Rekanto biedt diverse fysieke activiteiten aan, van wandelen, over aquagym, tot bewegingsleer zoals Tai Chi, yoga of Qigong. Ieder vindt dus wel een programma op zijn of haar maat.



Meer dan bewegen alleen

Het basisbelang van bewegen is ondertussen voldoende gekend, maar voor kankerpatiënten zijn er nog belangrijke bijkomende elementen, waar Rekanto op focust.

"Studies wijzen uit dat fysieke training tijdens een therapie zorgt voor een verbeterd uithoudingsvermogen, een verbeterd fysiek functioneren, een toename in levenskwaliteit en een daling van de vermoeidheid", gaat Cécile verder, "maar er is meer dan alleen het fysieke aspect, waarbij het lichaam meer energie krijgt tijdens een zware periode. Het psychologische aspect van Rekanto is ook erg belangrijk. Doordat de programma's op maat zijn, kan de deelnemer de activiteit daadwerkelijk aan. Dat geeft zelfvertrouwen. Bo-

vendien zijn de Rekanto-bewegingscoaches erop gericht om mensen op te vangen die bijvoorbeeld door de behandeling een aantal lessen zouden missen. Zij kunnen daarna perfect terug aanknopen. En ten slotte komen de deelnemers in een ontspannend kader in contact met lotgenoten en niets belet hen om te praten, ervaringen uit te wisselen of gewoon na de fysieke activiteit samen iets te drinken en een aangenaam moment te beleven."

Katrien Hendrickx, een Rekanto-bewegingscoach die yogalessen begeleidt, onderschrijft deze elementen vanuit haar eigen ervaring: "De deelnemers zijn dankbaar en kijken uit naar de wekelijkse lessen, ook voor het lotgenotencontact, dat smeedt een band. Bij elkaar vinden ze steun en troost in moeilijke momenten. We sluiten een reeks dan ook altijd af met een gezellig samenzijn."

De Rekanto-lessen zijn gratis en staan open voor iedereen die in behandeling is of van wie de behandeling minder dan één jaar achter de rug ligt. Het programma duurt één jaar en er is een continue opvolging van de deelnemers. Let wel, een medisch voorschrift van de behandelende arts is noodzakelijk.

Meer info vind je door contact op te nemen met Stichting tegen Kanker op 078/ 15 15 50 of via de website www.kanker.be/Rekanto

1. Lichaamsbeweging kan zorgen voor meer fitheid
2. Bewegen met professionele Rekanto-bewegingscoaches
3. De deelnemers komen in een ontspannend kader