



Gefeliciteerd met het afronden van je oncologisch revalidatietraject. We beseffen hoe intensief deze periode voor jou geweest is, zowel lichamelijk als mentaal. Je hebt hard gewerkt aan je herstel, en dat verdient alle waardering.

VERDER NA REVALIDATIE – JE HERSTEL GAAT DOOR MET ONS AAN JE ZIJDE

MAAR WAT NU?

Het traject mag dan afgerond zijn, je staat er niet alleen voor. Ook in de periode die volgt, blijven we beschikbaar voor jou. Heb je vragen, onzekerheden of behoefte aan een gesprek? Aarzel niet om contact met ons op te nemen. Onze nazorg is er speciaal om jou verder te ondersteunen, op jouw tempo en volgens jouw noden.

Blijf zorgen voor jezelf – ook na het traject

Je revalidatie mag afgerond zijn, maar je herstel gaat verder. Kleine, bewuste keuzes kunnen een groot verschil maken in hoe je je voelt – fysiek én mentaal.

- Blijf in beweging, op een manier die bij jou past. Daag je lichaam uit, maar wees ook aandachtig voor je grenzen.
- Verdeel je energie goed: plan rustmomenten in, zelfs op dagen dat je je beter voelt.
- Blijf praten over wat je doormaakt – met mensen die je vertrouwt of met een hulpverlener.
- Kies voor een gezonde leefstijl: denk aan voedzame maaltijden, voldoende slaap en ontspanning.

Geef je lichaam en geest de ruimte om te herstellen.

Wil je graag blijven bewegen in groep, ook buiten het ziekenhuis? Er zijn verschillende mogelijkheden om samen met anderen actief te blijven:

- Op vrijdagnamiddag organiseert het ZOL sportgroepen in de sporthal van Genk, speciaal voor oncologische patiënten en hartpatiënten. Je beweegt er onder begeleiding in een veilige en motiverende omgeving.
- Daarnaast kan je terecht bij sportin-Genk voor groepslessen voor volwassenen. Deze lessen zijn laagdrempelig en bieden een gevarieerd aanbod, afgestemd op verschillende noden en niveaus.
- Inloophuis De Zonnebloem organiseert regelmatig activiteiten om in groep te bewegen. Het is de ideale plek om elkaar na de revalidatie terug te ontmoeten. Op de achterzijde vind je de contactgegevens.

Samen bewegen kan extra motiveren én zorgt voor sociaal contact – twee dingen die je herstel alleen maar ten goede komen.

Terug aan het werk – op jouw tempo

We begrijpen dat de stap terug naar werk groot kan voelen. Het is belangrijk om hierin je eigen ritme te volgen en goed te luisteren naar je lichaam.

- Overleg met je werkgever en/of bedrijfsarts over de mogelijkheden en wat haalbaar is.
- Begin rustig, bijvoorbeeld met aangepast werk of minder uren. Een geleidelijke opbouw kan helpen om balans te vinden.
- Bespreek met je arts of revalidatieteam wat verstandig is in jouw situatie.
- Neem kleine stappen en geef jezelf de tijd – ieder herstelproces is uniek.

Meer informatie of ondersteuning?

- www.livaanhetwerk.be
- www.rentree.eu

BLIJF IN VERBINDING – JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Na het revalidatietraject kan het helpen om ervaringen te delen met anderen die iets gelijkaardigs hebben meegemaakt. Lotgenoten begrijpen vaak als geen ander wat je doormaakt.

In inloophuizen, zelfhulpgroepen of via lotgenotencontact kun je terecht voor een luisterend oor, herkenning en ondersteuning – op jouw tempo en wanneer jij daar behoefte aan hebt.

Inloophuizen in Limburg

De Zonnebloem

Hengelhoefstraat 73, 3600 Genk
Tel: 0469 245 245
inloophuis@dezonnebloemgenk.be
www.dezonnebloemgenk.be

Huis Erika Thijs

Villerspark 2 bus 2, 3500 Hasselt
Tel: 011 43 32 99
info@huiserikathijs.be
https://www.huiserikathijs.be

Huis vergeet-me-nietje

De Houborn 43, 3960 Bree
Tel: 089 57 21 48 info@huisvergeetme-nietje.be
https://www.huisvergeetmenietje.be

Ons Huis met een Hart

Lindenlaan 3, 3680 Maaseik
Tel: 0474 37 86 75 of 0477 60 42 62
info@onshuismeteenhart.be
https://onshuismeteenhart.be

Inloophuis Limani

Rijksweg 291 B1, 3630 Maasmechelen
Tel: 0489 00 01 18 of 0485 32 69 57
inloophuislimani7@gmail.com
https://www.inloophuislimani.be

De Kolibrie (inloophuis chronische ziekten)

Markt 25, 3990 Peer
Tel: 011 61 03 05
info@inloophuisdekolibrie.be https://www.dekolibrie.be/p/home.html

Lotgenotencontacten in Limburg

Wildgroei (niet-goedaardige hematologische ziektes)

Vandermarckestraat 30, 3560 Lummen
0476 47 48 84 wildgroei.vzw@gmail.com

Limburgse Zelfhulpgroep Voor Ge-laryngectomeerden

Grote Hemmenweg 122, 3520 Zonhoven
Freddy Boes 011 72 61 96
boes.bruyninx@gmail.com
https://www.lzvg.be/

Ontboezeming (Borstpatiënten)

Peerderbaan 239, 3910 Neerpelt ont-boezeming@gmail.com

TOT SLOT – BLIJF GELOVEN IN JEZELF

Herstel is een doorlopend proces, en het stopt niet hier. Blijf goed luisteren naar je lichaam en wees trots op elke stap vooruit, hoe klein ook. Elke vooruitgang is een overwinning.

Vergeet niet: het is oké om jezelf tijd te geven en hulp in te schakelen wanneer je die nodig hebt. Jij hebt al zoveel bereikt, en we blijven er voor je, altijd binnen handbereik

CONTACTGEGEVENS

- Verpleegkundig consultant: 089/80 63 60
- Psycholoog: 089 80 60 57 of 089 80 60 67
- Kinésist: 089/80 78 29
- Sociaal verpleegkundige: 089/80 68 50
- Diëtist: 089 80 68 25