

**Qui contacter ?
Wie te contacteren?
Who to contact?**



SITE ST(E)-ELISABETH

*Infirmières de liaison oncologique
Onco coach
02-614 37 31 - 02-614 90 16*

*Infirmière du sein
Borstverpleegkundige
Breast care nurse
02-614 27 31*

*Kinésithérapeute oncologique
Kinesitherapeute oncologie
Physiotherapist oncology
02-614 27 60*

SITE ST-MICH(I)EL

*Infirmières de liaison oncologique
Onco coach
02-614 20 78 - 02-614 20 84*

*Infirmière du sein
Borstverpleegkundige
Breast care nurse
02-614 20 77*

*Kinésithérapeute oncologique
Kinesitherapeute oncologie
Physiotherapist oncology
02-614 37 60*



Où ? Waar? Where?

Site St(e)-Elisabeth, 206 Avenue de
Frélaan, 1180 Uccle-Ukkel

Fréquence ? Frequentie? Frequency?

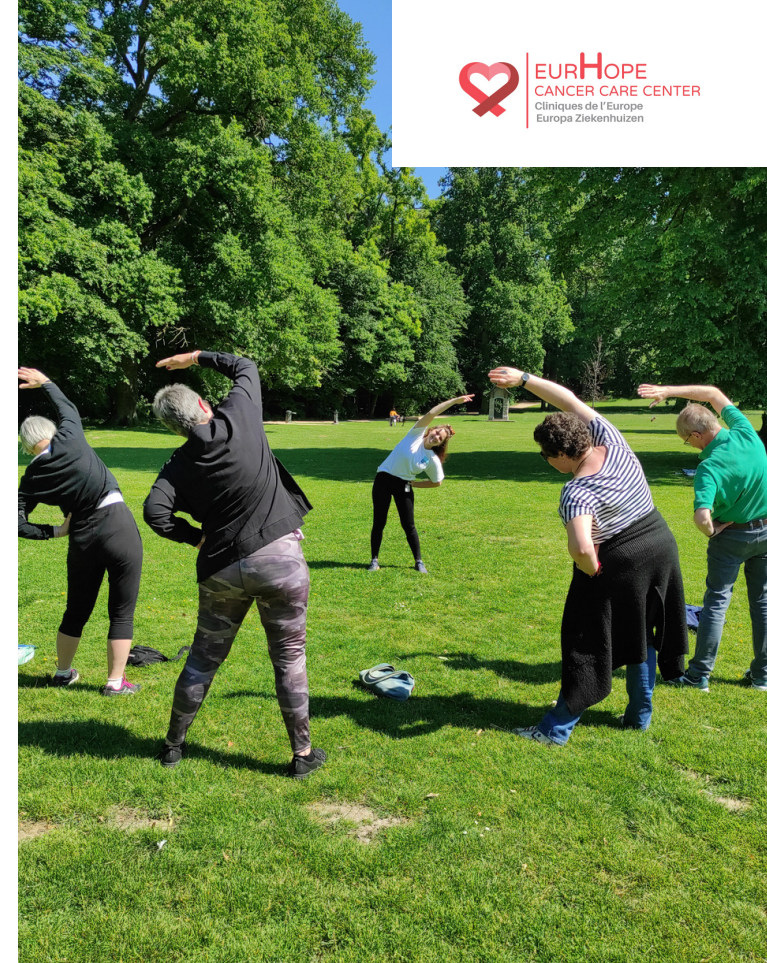
1h30/ semaine durant 24 séances
1u30/ week voor 24 sessies
1h30/ week for 24 sessions

Qui ? Wie? Who?

Tout patient concerné par un
traitement oncologique.
Elke patiënt die een oncologische
behandeling ondergaat.
Any patient involved in oncology
treatment.



www.cliniquesdeleurope.be
www.europaziekenhuizen.be
www.europehospitals.be



EUROFIT

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care · personal touch

Qu'est- ce que la revalidation oncologique ?

Une revalidation physique à l'effort sur base d'un entraînement physique encadré dans le but d'améliorer la qualité de vie des patients en cours de ou à la fin d'un traitement oncologique.

Pourquoi EUROFIT ?

Les patients traités pour un cancer sont souvent confrontés à de la fatigue, un manque d'énergie, des douleurs musculaires, une vie sociale restreinte, des troubles du schéma corporel. EUROFIT permet de diminuer les effets secondaires liés aux traitements oncologiques...

Déroulement d'une séance

- Échauffement (articulaire, musculaire, cardio-vasculaire...)
- Corps de séance (Aquagym, renforcement au sol, travail en force sur machine, marche nordique, step...)
- Renforcement cardio-vasculaire (vélo, tapis de marche...)
- Retour au calme (Etirement, relaxation, sophrologie...)

Comment entrer dans le programme ?

Sur prescription de votre oncologue, radiothérapeute ou de votre médecin référent qui vous invitera à prendre contact avec les infirmières de liaison oncologique. Elles-mêmes informeront la kinésithérapeute oncologique qui s'occupera de vous fixer votre premier rendez-vous.

Wat is oncologische revalidatie?

Een fysieke revalidatie gebaseerd op fysieke training onder begeleiding. Dit heeft als doel de levenskwaliteit te verbeteren. Dit voor patiënten tijdens of na een behandeling.

Waarom EUROFIT?

Patiënten die behandeld worden voor kanker worden vaak geconfronteerd met vermoeidheid, gebrek aan energie, spierpijn, beperkt sociaal leven, verstoringen van het lichaamsbeeld. EUROFIT helpt de bijwerkingen te verminderen die gelinkt zijn aan de oncologische behandelingen.

Verloop van een sessie

- Warming-up (gewrichten, spieren, hart en bloedvaten...)
- Kern van de sessie (Aquagym, versterking op de mat, krachtwerk op toestellen, nordic walking, step...)
- Cardiovasculaire versterking (fiets, loopband, enz.)
- Cooling down (stretching, ontspanning, sofrologie...)

Hoe neemt u deel aan het programma?

Op voorschrift van uw oncoloog, radiotherapeut of doorverwijzende arts, die u zal vragen contact op te nemen met de onco coaches. Zij zullen de kinesitherapeut op de hoogte brengen die uw eerste afspraak zal regelen.

What is oncology rehabilitation?

A physical rehabilitation based on supervised physical training with the goal of improving quality of life. This for patients during or after treatment.

Why EUROFIT?

Patients treated for cancer are often faced with fatigue, lack of energy, muscle pain, limited social life, disturbances in body image. EUROFIT helps reduce the side effects linked to oncological treatments.

Course of a session

- Warming up (joints, muscles, cardiovascular system...)
- Core of the session (Aquagym, Strengthening on the mat, strength work on machine, nordic walking, step...)
- Cardiovascular strengthening (bike, treadmill, etc.)
- Cooling down (stretching, relaxation, sophrology...)

How to participate to the program?

On prescription from your oncologist, radiotherapist or referring doctor, who will ask you to contact the onco coaches. They will notify the physical therapist who will arrange your first appointment.