

Van oncorevalidatie naar de sportclub

Een sprong in het diepe?

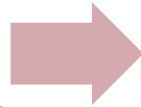
Prof. Altintas

Rudi Frankinouille



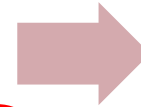
Oncorevalidatie

- Eerste fysieke en mentale verbetering
- Groepsgevoel binnen het ziekenhuis
- “ONCO”



Tussentraject

- Sportieve doelen
- Groepsgevoel buiten het ziekenhuis
- Met / zonder buddy
- Puzzel volledig / onvolledig?



Sportclub

- Re-integratie in de sportclub
- Sportieve prestaties
- Sporten met en tussen de “normale” sporter



- Op vraag van de oncologische patiënt
- Nood aan “gelijkgezinden” maar buiten het ziekenhuis
 - “We (her)kennen elkaars miserie”
- Bij voorkeur uitbreiding met “buddy’s”
 - sportieve re-integratie
 - Motivatie
- Onmiddellijk na oncorevalidatie = onvolledige puzzel
 - Werk – hobby – gezin - medicatie / fysiek en mentaal kwetsbare groep
 - Laag zelfvertrouwen



Sportief verbeteren “traject 1”

- Onmiddellijk na oncorevalidatie of nog niet sportief actief
 - Trainen in groep: motivatie, zelfvertrouwen
 - Verderzetten oncorevalidatie: stabilisatie-oefeningen, algemene basisuithouding verbeteren, techniek verbeteren
 - Mentale ondersteuning: faalangst, zelfvertrouwen, eigenwaarde (psycholoog)
 - Individuele sessies met buddy: motivatie, volhouden
 - Sportieve doelen stellen korte termijn
 - Voedingsadvies
 - Trainingsopvolging via coaching platform (basic)



Sportief verbeteren “traject 2”

- **+1 jaar na oncorevalidatie en terug matig actief**
 - Trainen in groep: motivatie, zelfvertrouwen
 - Stabilisatie-oefeningen, algemene basisuithouding verbeteren, techniek verbeteren, matig intensieve trainingen
 - Mentale ondersteuning: faalangst, zelfvertrouwen, eigenwaarde (psycholoog)
 - Individuele sessies met buddy: motivatie, volhouden
 - Sportieve doelen stellen korte en lange termijn
 - Voedingsadvies
 - Trainingsopvolging via coaching platform (uitgebreid)



Project TriaGO!

*Wie met kanker te maken heeft gehad,
kan ook andere uitdagingen aan.*

RUDI FRANKINOUILLE

coach Tria-GO!-onderzoeksproject UZA



UZA'
Kenni / Ervaring / Zorg

az monica 

think  pink



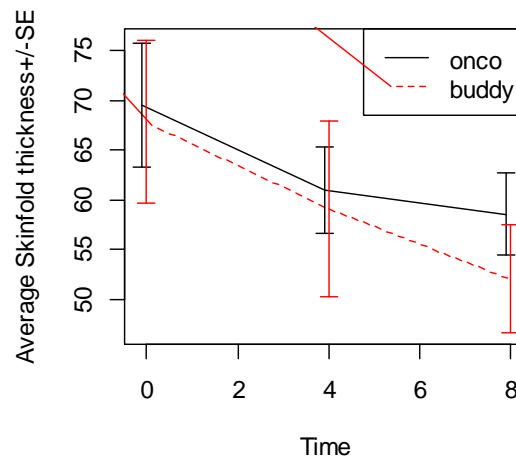
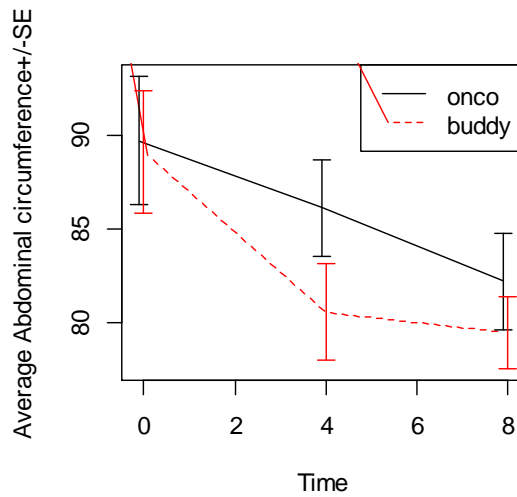
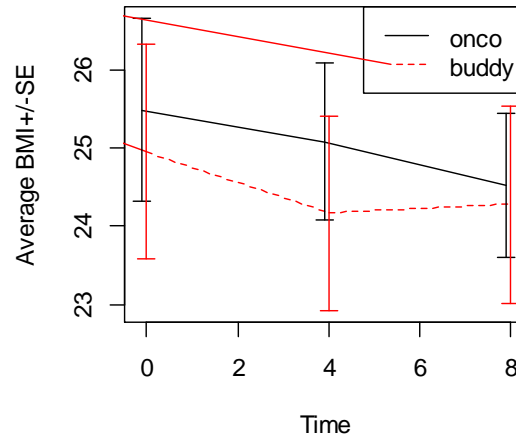
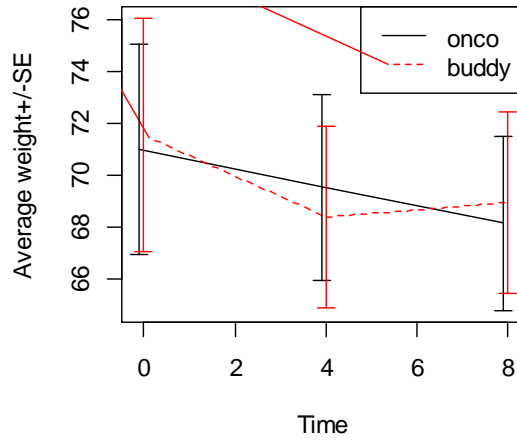
UZA'

TriaGO!: op 9 maanden naar een kwarttriatlon

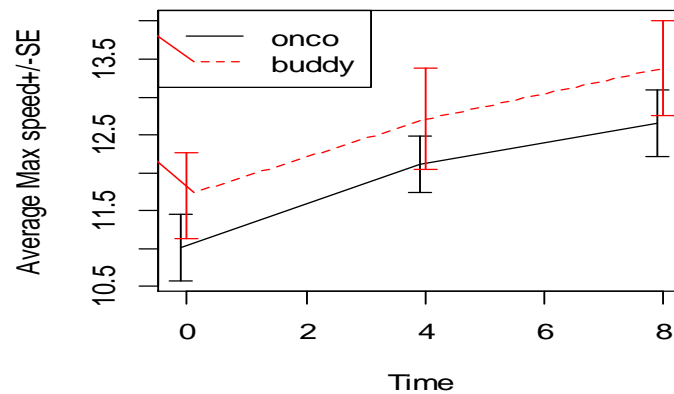
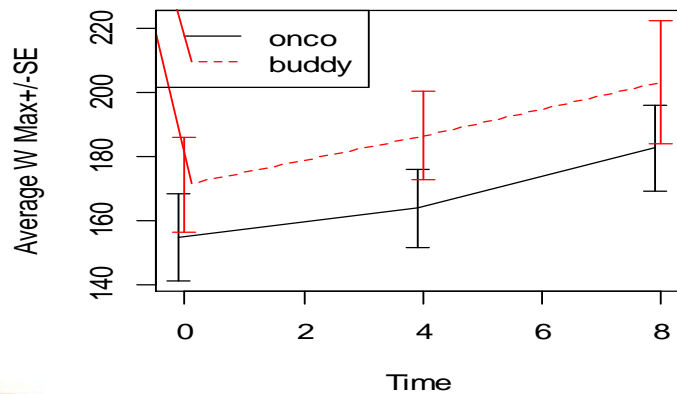
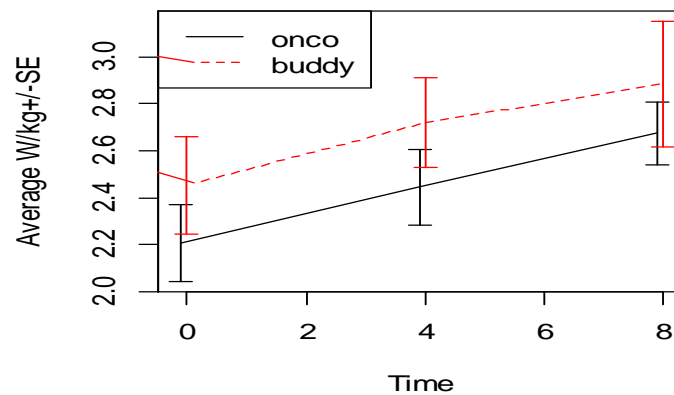
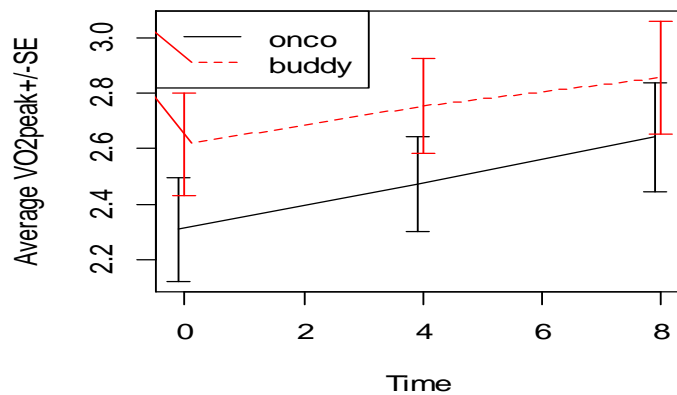
- 28 deelnemers gestart in Januari
- 12 (ex-oncologische patiënten – “**traject 2**”) + 12 (buddies) + 4 (“peters / meters”)
- 2 buddy’s vielen uit
 - 1 complexe humerus fractuur
 - 1 fysieke, motivationele problemen, familiale redenen
- Blijft over: **26** gestart aan de Zwintriatlon (september 2016) + voleindigen de Zwintriatlon!



Lichaamssamenstelling



Fysieke verbetering

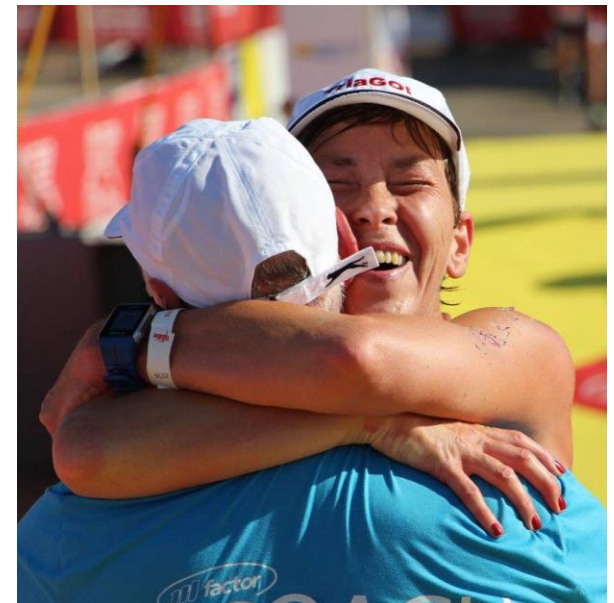


Conclusie: gezondheid en prestaties?

- Er is geen significant verschil in verbetering tussen oncologische patiënt en buddy
 - Gewicht, BMI, buikomtrek, HPD, FVC, TI, VO² Max, VO² peak, W/Kg, W Max, Max. Loopsnelheid
- Voor deze studie: Progressie voor iedereen is gelijk!
- Gerevalideerde oncologische patiënten hebben dezelfde verbetermogelijkheden als “iedereen”
- Noodzaak aan een “**tussentraject**”: niet rechtstreeks van ziekenhuis naar sportclub > **intussen 2 aangesloten bij triatlonclub!**
- Op 3 “TriaGO’ers” na is iedereen nog steeds aan het sporten!



- Sporttrajecten voor (ex)-oncologische patiënten



GO2SPORT



UZA

Back On Track – “Traject 1” – 17 deelnemers



Valkuilen traject 1

- Herval (3 personen waarvan 1 bleef lopen)
- Uitval “ziekenhuisdeur” (1 persoon)
- Uitval motivationeel (werk-gezin-sport?) > puzzel (3 personen)
- Blessures (vermoedelijk een gevolg van oncologische medicatie) (3 personen)
- 17-9 = 8 die na 6 maanden loopproject 11 km Deinze beëindigd hebben

