

PROSTAATKANKER?

Neem deel aan het Patiënt Empowerment Programma.

Het **Patiënt Empowerment Programma** voor patiënten met **ProstaatKanker (PK-PEP)** is een zes maanden durend programma dat van thuis wordt gevolgd. Het is bedoeld om de lichamelijke en mentale gezondheid én de levenskwaliteit van mensen met prostaatkanker te verbeteren. PK-PEP werd oorspronkelijk ontwikkeld in Canada (onder de naam PC-PEP), en wordt nu uitgerold naar andere landen.

PK-PEP begeleidt u dagelijks met e-mails en video's over:

- Aerobe oefeningen (bv. wandelen of fietsen) en krachttraining (bv. oefeningen met gewichtjes).
- Oefeningen voor een betere controle bij het plassen.
- Voedingsadvies.
- Hoe omgaan met stress.
- Hoe omgaan met relaties.
- Indien gewenst contact met andere deelnemers.



Krachttraining



Leren omgaan met stress

U komt in aanmerking om deel te nemen als u:

- Prostaatkanker heeft.
- Aerobe oefeningen en krachttraining kunt doen.
- Dagelijks toegang heeft tot internet en e-mail.
- Bereid bent om verschillende vragenlijsten in te vullen over uw levenskwaliteit, over een periode van 2 jaar.

Opmerking: iedereen die aan bovenstaande voorwaarden voldoet, komt in aanmerking om deel te nemen. U hoeft dus niet noodzakelijk opgevolgd te worden voor uw oncologische behandeling in UZ Gent.

Wenst u meer informatie?

Bezoek dan www.PCPEP.org of neem contact met ons op via pcpep@uzgent.be

namens Laura Coekelbergs, Emma Van Damme en dr. Renée Bultijnck.

Gefinancierd door: