

OPZET VAN DE EOSTRAINING

DUUR EN VORM De training duurt twaalf weken en vindt plaats in groepen van maximaal acht deelnemers.

In de fitnessstraining traint elke deelnemer samen met andere deelnemers, maar aan de hand van een individueel trainingsprogramma.

FREQUENTIE Groepsbijeenkomsten: eens per week, twee uur per keer.
Fitnessstraining: tweemaal per week, anderhalf uur per keer.

PROGRAMMA-ONDERDELEN ♦ groepsbijeenkomsten
♦ fitnessstraining
♦ thuisopdrachten

INDIVIDUELE ONDERSTEUNING Epidaurus biedt deelnemers, in overleg, de mogelijkheid tot individuele ondersteuning tijdens de Eostraining.

LOCATIE Medico Vision, Olympisch Stadion 23, Amsterdam-Zuid.

INFORMATIE & AANMELDING Epidaurus
Ir. Jakoba Mulderplein 116
1018 MZ Amsterdam

Telefoon (020) 627 04 38
E-mail info@epidaurus.nl
Website www.epidaurus.nl



DE EOS TRAINING

Als werken moeilijk is
na behandeling van kanker

DE EOSTRaining

WANNEER? Als werken moeilijk is na behandeling van kanker.

WAT IS HET? Een multidisciplinaire interventie bij klachten na behandeling van kanker.

DE EOSTRaining De gevolgen van kanker zijn veelal verstrekkend. Ondanks verbeterde behandelingen en vooruitzichten. Een ingrijpende operatie, vermoeidheid na bestraling of chemotherapie, emoties die je zomaar overvallen, weer terug in het gewone leven willen en niet goed weten hoe, weer aan het werk willen maar de energie nog niet hebben. De Eostraining kan helpen een belangrijke stap te nemen naar een nieuw evenwicht in het leven na de behandeling van kanker.

Eos

In de Griekse mythologie is Eos de godin van zonsop- en ondergang. Als Eos, het ochtendrood, haar broer Helios, de zonnegod, aankondigt, breekt er een nieuwe dag aan. Epidaurus wil deelnemers aan de Eostraining een nieuwe start bieden na een donkere periode in hun leven.

en mentale training. In de fitnessstraining wordt de fysieke belastbaarheid vergroot volgens de principes van graded activity en graded exposure en ontwikkelen de deelnemers inzicht in hun eigen lichamelijke functioneren. Daarbij leren ze hoe gedragspatronen klachten onbedoeld in stand kunnen houden. Tevens wordt voorlichting gegeven over de aspecten die van belang zijn bij het weer opbouwen en handhaven van de fysieke belastbaarheid. Deelnemers leren de trainingsprincipes waarop het programma is gebaseerd zelfstandig toepassen. Hierdoor kunnen ze na afloop van het programma op eigen kracht verder en zijn ze in staat hun belastbaarheid zelf op peil te houden.

LOTGENOTENCONTACT In de Eostraining ontmoeten de deelnemers elkaar in een normale omgeving terwijl ze werken aan hun lichamelijke herstel. Tijdens de groepsbijeenkomsten en tussen de trainingen door worden ervaringen uitgewisseld, wordt er soms gehuild en vaak gelachen. Hierdoor voelen deelnemers zich gesteund en krijgen ze weer zelfvertrouwen. De training helpt om een periode af te sluiten en weer verder te gaan.

ZELF DOEN De ene dag lijkt het alsof je de wereld aankan, de volgende dag heb je nauwelijks energie om op te staan. Hoe komt dit, en hoe kan zo'n grillig patroon worden doorbroken? Deelnemers onderzoeken wat ze hierin zelf kunnen verbeteren. Dit vraagt een actieve houding van de deelnemers en de bereidheid om tijdens de training oude gedragspatronen los te laten en nieuwe uit te proberen, gestimuleerd en begeleid door de trainers.

VISIE Mensen die behandeld zijn voor kanker kennen dagen dat het redelijk goed gaat, afgewisseld door dagen dat het nauwelijks gaat. Ze proberen een nieuwe balans te vinden, de draad van het leven op te pakken en alles een plaats te geven, voelen vaak de behoefte om erover te praten maar zien daar tegelijkertijd tegenop. De Eostraining gaat uit van deze kenmerken. De deelnemers worden geholpen zelfinzicht te ontwikkelen, eigen gedrag en reacties te gaan herkennen en weer verantwoordelijkheid te durven nemen. Ze leren hoe ze de draad van het 'normale' leven weer kunnen oppakken.

RESULTATEN Deelnemerservaringen zijn positief. Ze zeggen minder last te hebben van extreme vermoeidheid en lichamelijke klachten. Ook voelen ze zich minder gespannen, angstig en depressief. Ze hebben meer zelfvertrouwen gekregen en vinden zichzelf beter in staat om met pijn en vermoeidheid om te gaan en kunnen probleemsituaties beter hanteren. Een ruime meerderheid keert na de training met succes terug in het arbeidsproces.

EFFECTMETING Deelnemers worden een aantal malen getest en naar hun beleving gevraagd.

