

Meander Move: bewegen tijdens de behandeling van kanker

Inhoudsopgave

- Inleiding 1
- Bewegen tijdens de behandeling van kanker 2
 - o Instructie
 - o Doel
 - o Bespreking
 - o Bewegen en chemotherapie
- Welke vorm van lichamelijke activiteit?
- Hoe bouwt u de activiteit op?
 - o Aërobe training
 - o Warming-up
 - o Stevig bewegen
 - o Cooling down
- Voorbereidingen
- Hoe intensief beweegt u?
 - o De 'Borgschaal voor ervaren inspanning'
 - o Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?
- Dagboekje
- Tips bij lichamelijke activiteit
- Hoe kunt u het bewegen volhouden
- Vragen

Bijlage: dagboek

Inleiding

Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies. Deze vermoeidheid neemt meestal toe gedurende de behandeling. Ook na de behandeling kan de vermoeidheid blijven bestaan. Veel mensen zijn geneigd om rust te nemen, om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkómen. Maar uit wetenschappelijk onderzoek blijkt juist dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies. Het advies is daarom om lichamenlijk actief te worden - of te blijven - tijdens de behandeling. U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo kunnen ook zorgen voor de juiste lichamenlijke inspanning.

Lichamenlijk actief zijn kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt. Zowel tijdens de medische behandeling als na afronding hiervan. Daarom biedt Meander Medisch Centrum MeanderMove aan. Dit beweegadvies is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA). In deze brochure leest u meer over MeanderMove.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Instructie

U heeft van de verpleegkundige advies en instructie gekregen over bewegen gedurende de behandeling van kanker. Hij of zij heeft u verteld welke vorm van bewegen goed voor u is, en hoe intensief u moet bewegen. Ook heeft de verpleegkundige verteld hoe u het bewegen kunt opbouwen.

Doel

De bedoeling is dat u uiteindelijk vier tot zes keer per week een half uur lang stevig beweegt. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw persoonlijke situatie. Het bewegen doet u thuis, in uw eigen omgeving en op tijden dat het u goed uitkomt. U hoeft hiervoor dus niet naar het ziekenhuis te komen.

Wist u dat lichamelijke activiteit:

- het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?
- kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen?
- kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling?
- uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- het herstel na een operatie versnelt?
- kan helpen om beter te slapen?

Bespreking

Op de momenten dat u voor behandeling in het ziekenhuis bent, bespreekt de verpleegkundige uw ervaringen met u. Samen gaat u na of de duur en de intensiteit van het bewegen past bij uw persoonlijke situatie.

Bewegen en chemotherapie

Het is belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen.

Maar zorg ervoor dat u niet te weinig beweegt. Dit kan namelijk leiden tot minder kracht en energie, wat vaak leidt tot nog minder activiteiten. Bewegen kan helpen om kanker en chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen.

Welke vorm van lichamelijke activiteit?

Er zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk tijdens uw behandeling. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om de activiteit vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima. Het moeten wel activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen. De meeste patiënten kiezen voor wandelen en fietsen.

Hoe bouwt u de activiteit op?

Aërobe training

U kunt het beste uitgaan van een zogenaamde 'aërobe training' (aëro = lucht/zuur-stof). Aërobe betekent dat u beweegt in een tempo waarin het zuurstofgebruik toeneemt. Het hart pompt zuurstofrijk bloed naar de spieren van het lichaam. Om meer zuurstof te kunnen leveren, gaat het hart sneller pompen. De hartslag neemt toe.

Warming-up

Iedere keer wanneer u gaat bewegen, bijvoorbeeld fietsen of wandelen, kunt u het beste starten met een warming-up. Een warming-up bereidt uw hart en spieren voor op de lichamelijke activiteit die erop volgt. Bij een warming-up beweegt u in een relatief langzaam en ontspannen tempo, gedurende vijf minuten.

Stevig bewegen

Na de warming-up gaat u over tot bewegen in een stevig tempo. Wanneer u voor het eerst beweegt, begint u met tien minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20-30 minuten per keer. Stevig bewegen is comfortabel, maar wel intensiever dan normaal.

U kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met lopen in een pittig tempo wanneer u de bus wilt halen.

Wanneer u voor het eerst flink lichamelijk actief bent, begint u met bewegen in uw eigen tempo. U doet dit tien minuten per keer, vier tot zes keer per week. Geleidelijk aan verhoogt u het tempo, en beweegt u ook wat langer. Doel is om uiteindelijk vier tot zes keer per week 30 minuten stevig te bewegen. Aërobe bewegen is natuurlijk en comfortabel, maar wel sneller dan normaal.

Cooling-down

Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. De cooling-down is net zo belangrijk als een warming-up. U laat uw hart zich aanpassen aan een lager tempo en uw spieren kunnen ontspannen. Als u plotseling stopt met stevig bewegen, kunnen uw spieren stijf worden of wordt u mogelijk duizelig. Een cooling-down aan het eind van de training betekent vijf minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

Hoe kunt u zich voorbereiden?

- Zorg dat u kleding draagt waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en probeer daarop in te spelen. Zorg 's avonds in het donker voor reflecterende kleding of licht.
- Wat betreft eten is het verstandig om niet met een volle maag te bewegen, maar ook een lege maag kan vervelend zijn. Eet iets kleins vooraf en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

Hoe intensief beweegt u?

De 'Borgschaal voor ervaren inspanning'

Met behulp van de 'Borgschaal voor ervaren inspanning' kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit. Als u het gevoel heeft dat de lichamelijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op de waarde van 13. Zucht of steunt u tijdens de lichamelijke activiteit, dan beweegt u op een waarde van 17.

Als u met het bewegen begint, is 12-13 een goede waarde. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14. Een hoger niveau is over het algemeen niet nodig.

BORGSCHAAL VOOR ERVAREN INSPANNING	
Score voor de ervaren inspanning	Beschrijving
6	Heel erg licht
7	
8	
9	Erg licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Een beetje zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	

19 20	Heel erg zwaar
----------	----------------

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust bent van hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft.

- Als u bijvoorbeeld samen met iemand de activiteit onderneemt, dan moet u in staat zijn af en toe te praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen.
- Als u zich na afloop langer dan een uur moe voelt, dan was de inspanning mogelijk te zwaar. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de activiteit.
- Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan.

Dagboek

We willen u vragen een dagboek bij te houden. Als u voor behandeling in het ziekenhuis bent, zal de verpleegkundige dit dagboek kort met u bespreken. U kunt hierin opschrijven welke lichamelijke activiteit u heeft gedaan, wanneer en met welke duur en intensiteit. Het dagboek vindt u als bijlage bij deze brochure.

Tips bij lichamelijke activiteit

Als u behandeld wordt voor kanker, zijn de volgende tips belangrijk:

- Oefen niet op de dag van, en de dag na de chemotherapie.
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan een half uur voor de lichamelijke inspanning en een half uur na afronding.
- Drink voldoende bij warm weer.
- Wees alert op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning:
- Pijn op uw borst en pijn in uw arm
- Onregelmatige hartslag
- Gevoel van duizeligheid
- Misselijkheid
- Kortademigheid

Als u een van deze klachten voelt, stop dan met de lichamelijke inspanning.

Merkt u dat er iets verandert in uw mogelijkheden bij lichamelijke activiteit en heeft u hier geen verklaring voor? Kunt u bijvoorbeeld een activiteit minder lang volhouden, of minder intensief bewegen? Geeft u dit door aan de arts of de verpleegkundige.

Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten tijdens de behandeling sneller vermoeid bent, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie. Als de klachten niet weggaan, raadpleeg dan uw arts.

Hoe kunt u het bewegen volhouden?

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling. Ze voelen zich er beter door. Toch kan het moeilijk zijn om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn?

Hieronder volgen enkele tips.

- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Als u liever alleen beweegt, vraag dan een familielid of vriend om u te ondersteunen bij het volhouden van de activiteit.
- Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de activiteit dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.

- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Beloon uzelf. Bijvoorbeeld door uzelf iets cadeau te doen.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de verpleegkundigen en/of fysiotherapeuten.
- Probeer te focussen op het positieve; heb plezier in het bewegen.
- Probeer uw motivatie vast te houden: schrijf de redenen op die u heeft om te starten met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u die stellen tijdens uw volgende afspraak met de oncologieverpleegkundige, de verpleegkundig specialist of de medisch specialist. U kunt hen ook telefonisch bereiken. Het telefoonnummer vindt u in uw patiënteninformatiemap.

Bijlage: Dagboek

Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
1	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
2	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
3	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
4	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					

* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze brochure.

Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
1	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
2	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
3	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
4	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					

* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze brochure.
Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten

Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
1	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
2	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
3	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
4	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					

* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze brochure.
Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten

Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
1	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
2	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
3	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
4	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					

* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze brochure.
Doel: vier tot zes keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten